Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№9 (589) 2019

www.aybolit.ru

ПЧЁЛЫ И ОСЫ УМЕЮТ СЧИТАТЬ

стр. 2

Стрессы, как заноза, травмируют мозг

стр. 7

При аллергии полезен свежий лук

стр. 16

Едем на дачу как в санаторий

Актуально

Едем на дачу как в санаторий

Дачную жизнь можно сделать оздоравливающей, практически санаторной.

1 «Недо-» или «пере-»: что лучше? Разумный садовод и огородник ставит перед собой только посильные задачи и помнит: лучше «недо-», чем «пере-». Из огородных культур выращивайте те, что требуют меньших энергозатрат. Побольше места выделите для грядок с зеленью: она и растет быстро, и полезна, и особых забот не требует.

2 Просыпайтесь с первыми лучами солнца. И спать ложитесь, как только оно зашло. Такой режим благотворно действует на весь организм. Будете быстрее восстанавливаться после активного дня, а утром — просыпаться бодрыми и энергичными. Да и нервная система придет в норму.

3 Вздремните час-полтора на свежем воздухе. Это можно сделать на раскладушке в саду или в доме с открытыми окнами. У вас не только улучшится самочувствие и появится больше сил, — вы будете гораздо свежее и моложе выглядеть.

4 Очень полезно умываться росой. В ней много целебных ферментов трав и пыльцы. Смоченную росой хлопчатобумажную салфетку можно прикладывать к больным суставам. Очень помогает!

5 Не забывайте про водные процедуры. Если рядом нет водоема, обливайтесь прохладной водой из бочки. Это укрепит иммунитет и оздоровит на весь год.

У ЖЕНЩИН ДВЕ ВАЖНЫЕ ЦЕЛИ: ВЫЙТИ ЗАМУЖ И ВЫГЛЯДЕТЬ НЕЗАМУЖНЕЙ.

Полезно знать

● Замучила аллергия? Смелите плоды шиповника и корни одуванчика и смешайте (в соотношении 1:1). Заварите 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка на ночь в термосе. Утром процедите и принимайте по 1 /3 стакана 3 раза в день до еды в течение 2-3 месяцев.

● Чтобы избавиться от приступов аллергии, залейте 50 г измельченных корней малины 0,5 л воды и кипятите 40 минут на маленьком огне. Остудите, процедите и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день, пока приступы не исчезнут. Храните отвар в холодильнике.

● Хвощ полевой от поллиноза. Залейте 1 чайн. ложку измельченного хвоща полевого 1 стаканом кипятка. Настаивайте 20 минут, процедите и принимайте настой утром, за 30 минут до еды. Курс — 1 месяц.

Новости

ПЧЁЛЫ И ОСЫ УМЕЮТ СЧИТАТЬ...

К такому выводу пришли зоологи, которые провели эксперименты с этими насекомыми. Мало того, делают они это в точности, как люди. Теперь известно также, что пчелы и осы умеют считать, понимают, что ноль (отсутствие объектов) — меньше, чем единица или множество. А с помощью танца в воздухе сообщают информацию о том, где находится нектар.

УСЫПИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ

Австралийские ученые разработали новое вещество, способное навсегда усыпить раковые клетки. Тесты на лабораторных мышах с раком крови показали, что благодаря новому препарату продолжительность жизни животных увеличилась в 4 раза. Он также предотвратил рост и распространение раковых клеток. При этом ДНК здоровых удалось не повредить.

ЛИНЗАМИ БУДУТ ЛЕЧИТЬ ГЛАУКОМУ

Не все любят закапывать глазные капли. Лекарство вытекает, и в глаз не всегда поступает необходимая доза препарата. В Китае придумали, чем заменить капли. Там создали линзы, которые сначала впитывают в себя лекарство, а потом высвобождают его. Как только этот процесс завершается, линза меняет цвет — становится синей. Это означает, что ее можно вытащить.

Намотай на ус

Встать с утра пораньше

Ученые выяснили, что время утреннего пробуждения зависит от возраста человека.

Идеальное время, когда можно выспаться и при этом хорошо себя чувствовать: в 20 лет — 9.30 утра; в 30 лет — 8 часов; в 40 лет — 7.30; в 50 лет — 7 часов; после 60 лет — 6.30. При этом ложиться спать надо в одно и то же время независимо от возраста и спать от 7 до 9 часов. Такая продолжительность ночного отдыха предохраняет от болезней — как телесных, так и психологических.

ЛЮБИТЕ СПАТЬ НА ЖИВОТЕ? ЭТО САМАЯ ВРЕДНАЯ ПОЗА, ТАК КАК КИШЕЧНИК И ВСЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА НАХОДЯТСЯ ПОД ДАВЛЕНИЕМ.

Прикинь на себя — *Будь начеку!*

Язык тела понятен

КОГДА ОРГАНИЗМ ВИДИТ, ЧТО ЕГО НЕ ПОНИМАЮТ, ПУСКАЕТ В ХОД ТЯЖЕЛУЮ АРТИЛЛЕРИЮ: ИНФАРКТЫ, ИНСУЛЬТЫ, ДЕПРЕССИИ, СБОЙ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ...

■ **Снятся кошмары — проверьте сердце.** Мудрые китайцы давно заподозрили: если человек часто видит во сне кошмары, у него не в порядке сердце. Если испытывает удушье — проблемы с легкими. Современная медицина неопровержимо доказывает: любой недуг есть результат поведения человека и его образа жизни. Если живете в постоянном страхе за свою жизнь, здоровье, карьеру, семью — страдает иммунная система.

■ **Страх — опасное чувство.** Однажды несколько исследователей выпили жидкость, в которой находились бациллы холеры. Заразились не все, а лишь те несколько человек, которые больше других боялись подхватить недуг. Значит, опасна не сама бацилла, а информация о болезни. Страх ослабляет волю организма к сопротивлению и ослабляет иммунитет.

■ **Рак чаще возникает после стресса.** Американские ученые установили: тоска, подавленность и недовольство жизнью так же плохо влияют на сердце, как и курение. Рак молочной железы, по их мнению, чаще всего возникает после стресса. Например, умер близкий человек, случилась любовная трагедия или человек лишился работы...

■ **Мудрости учимся у... воробьев.** Ученые провели такой эксперимент. Разделили женщин на две группы. В первой — боевые дамы — из тех, что коня на скаку остановят. Во второй — скромницы, которые никогда не идут наперекор судьбе и безропотно принимают ее удары. Риск заболеть раком оказался выше у женщин из первой группы. Они постоянно боролись с жизненными обстоятельствами, а стало быть, сверх меры расходовали свои силы и эмоции. Здесь психологи рекомендуют поучиться у воробьев. Понаблюдайте за птицами, когда их кормят крошками: шум, гвалт, суета — и каждому хватает добычи. Но прилетает голубь. Вместо того чтобы прогнать гиганта, воробьи преспокойно пристраиваются чуть в стороне. Наверное, кто-то скажет: «Вот еще, под всех подстраиваться?!» А тогда вспомните слова молитвы: «Боже, дай мне мудрость принять то, что я не могу изменить».

■ **О семье и друзьях.** И еще психологи утверждают: если женщина, выйдя замуж, целиком посвящает себя любимому, отказавшись от работы и друзей, эта зацикленность для ее здоровья опаснее, чем курение, ожирение и алкоголизм. Наличие подруг и друзей важно не меньше, чем наличие семьи. Любопытно: когда человек теряет работу, у него тут же начинают болеть суставы.

С. М. Толокова, психолог

Всегда с нетерпением жду поездки за город

Тоскует моя душа, просит созерцания красоты. К птичьим песням у меня особое отношение. И все потому, что однажды благодаря какой-то пичужке у меня перестало болеть сердце — приступ тахикардии прекратился. А трепыхалось сердечко так, что могло бы из груди выскочить. В дом пойти за лекарствами я не мог — боль была такая, что шагу не ступить. А тут какая-то пичужка давай передо мной скакать, напевая: «Трель-дитрель... Трель-ди-трель...» Что за птица, не знаю. Но от ее песенки боль прошла, сердце успокоилось. Случайность? Совпадение? Не думаю! Недавно мы с женой купили певчего кенара. Так вот арии нашего Арнольда действуют не хуже анальгетиков: пять минут послушаешь — и голова перестает болеть.

Э. И. Ногаев, Казахстан

Кошмарики

Вернуть зрение вряд ли удастся

Три пожилые женщины — жительницы Флориды с диагнозом макулодистрофия сетчатки глаз заплатили по 5000 долларов за то, чтобы им разрешили участвовать в клинических испытаниях новой методики.

Макулярную дегенерацию врачи пытаются лечить стволовыми клетками. С их помощью уже лечат параличи, рассеянный склероз и болезнь Альцгеймера. Но лишь иногда такая терапия оказывается успешной. Решаясь на такие эксперименты, пациенты серьезно рискуют здоровьем. Так произошло и с тремя женщинами. Макулярная дегенерация (макулодистрофия) — прогрессирующее заболевание. Оно может привести к полной слепоте. Женщины страдали возрастной макулодистрофией, однако она не лишила их зрения полностью. Пациентки надеялись лишь замедлить прогрессирование заболевания. У женщин (им было от 72 до 88 лет) взяли жировые клетки, из них выделили стволовые клетки и плазму и сделали инъекции стволовых клеток в каждый глаз. Это уже было грубейшим нарушением. Обычно, когда проводится экспериментальное лечение, методику испытывают лишь на одном глазу, чтобы в случае неудачи сохранить зрение хотя бы на втором глазу. Осложнения возникли через неделю после инъекции: ухудшилось зрение, произошло отслоение сетчатки и кровотечение из глаз. А спустя год женщины полностью ослепли. Вернуть им зрение вряд ли удастся. Позже выяснилось, что инъекции делали врачи, но не офтальмологи.

Пригодится

■ ТРУДНО ВЫТАЩИТЬ ЗАНОЗУ ИЗ ПАЛЬЦА? ПОДЕРЖИТЕ ПАЛЕЦ ПАРУ МИНУТ В ТЕПЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ — И ВЫ ЛЕГКО ВЫТАЩИТЕ ЕЕ.

■ БОЛИТ ГОЛОВА? ПРИГОТОВЬТЕ САХАРНЫЙ РАСТВОР: В 1 СТАКАНЕ ХОЛОДНОЙ ВОДЫ РАЗМЕШАЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ САХАРА. СМОЧИТЕ САЛФЕТКУ В РАСТВОРЕ И ПОЛОЖИТЕ НА ЛОБ.

■ ПЕЧЕНЬ НЕ ЗДОРОВА? ЗАВАРИВАЙТЕ, КАК ЧАЙ, МОЛОДЫЕ ПОБЕГИ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ (1 СТ. ЛОЖКА ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ СВЕЖИХ ПОБЕГОВ НА 1 СТАКАН КИПЯТКА) И ПЕЙТЕ, КОГДА ХОТИТЕ.

В животе бурлит...

С САМОГО УТРА ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО КИШЕЧНИК ВОТ-ВОТ РАССТРОИТСЯ. НО ЕЩЕ НЕ ЗНАЕТЕ, НАСКОЛЬКО ВСЕ ПЛОХО, И ИДЕТЕ НА РАБОТУ...

Диарея застала на службе

Хорошо, если успеете добежать... В таких случаях многие пытаются принять препарат «Лоперамид» или его аналоги. На какое-то время он помогает, но потом проблема возвращается.

Давайте разберем, что происходит

В организм попало какое-то количество вредоносных бактерий, и он пытается от них избавиться любыми способами. Тошнота нужна для того, чтобы выбросить бактерии с рвотными массами. А в случае с диареей бактерии уходят со стулом. Если в такой ситуации принимать лишь один «Лоперамид», не действуя на причину болезни, то токсины не выйдут, а попадут в кровь. И могут начаться серьезные осложнения.

Работа над ошибками Что же необходимо делать?

Если нет возможности посетить врача, примите один из кишечных антисептиков на основе нифуроксазида, например «Адисорд». В отличие от антибиотиков широкого спектра действия, это лекарство не всасывается в кровь, а действует исключительно в кишечнике. Поэтому используется при лечении желудочно-кишечных инфекций и пищевых отравлений. Кроме того, стоит принимать препараты-сорбенты, например активированный уголь. Он связывает и выводит токсины.

Об обезболивании при диарее

Если позывы в туалет сопровождаются болезненными спазмами, можно принять спазмолитик, например «Спарекс». Он работает только в кишечнике и не действует системно на весь организм. Ни в коем случае никаких анальгетиков! Причин диареи много, и обезболивающий препарат может маскировать тяжелое заболевание.

К. Н. Акимов, инфекционист, врач I категории

Авторитеты дают советы

Болит колено

КАК ИЗБЕЖАТЬ ИЛИ ХОТЯ БЫ УМЕНЬШИТЬ СТРАДАНИЯ ПРИ ЛЮБОЙ БОЛИ В СУСТАВАХ.

■ **Если заболело колено, отдохните.** Дайте вашим коленям восстановиться. Понадобится всего лишь день или два отдыха, чтобы облегчить боли. В более тяжелых случаях потребуется продолжительный отдых. Если в течение нескольких дней не стало лучше, поговорите в лечащим врачом.

■ **Не засиживайтесь на диване.** Упражнения могут укрепить мышцы, окружающие сустав, и тем самым ослабить боли. Как только колени отдохнут, начинайте заниматься. Но не переусердствуйте. Иначе боль в суставах может усилиться!

■ **Травмировали колено?** Приложите к колену лед, чтобы уменьшить воспаление. Сустав зафиксируйте наколенником, чтобы не дать образоваться в нем жидкости. Приподнимите колено на подушке или стуле, чтобы уменьшить припухлость.

Лишний вес увеличивает нагрузку на колени и повышает риск возникновения боли и травм. Даже небольшая потеря веса — уже хорошо.

■ **Не поскользнитесь и не упадите...** Выбирайте обувь на низком каблуке с мягкой резиновой подошвой. Дома в коридорах и на лестницах следите, чтобы на полу не лежало ничего, за что можно зацепиться. А также, чтобы пол не был мокрым.

■ **Пользуйтесь тростью, если не надеетесь на себя.** Чувствуете неустойчивость? Возьмите в руки то, что придаст вам опору. Выбирайте прочную, крепкую, но легкую трость, имеющую резиновую подошву и удобную рукоятку, которую легко держать в руке. Держите ее под углом в 45°.

■ **Есть такая процедура — акупунктура.** Маленькие иголки втыкают в кожу вокруг больного сустава. Исследования показывают, что акупунктура может снизить боль, вызванную артритом. Ищите специалиста, который имеет большой опыт.

■ **Не забывайте о растяжке.** Мышцы, окружающие колени, могут быть зажаты. Ежедневная растяжка предотвратит как это, так и боли в мышцах. Простые движения, о которых не раз писалось в «Айболите», помогут размяться перед прогулкой.

■ **Используйте холод и тепло.** Если боль в колене обострилась, попробуйте полечиться холодом или теплом. Если нет отека сустава, лучше помогают теплые и влажные компрессы, а не сухие. Если же есть опухоль, приложите к больному суставу упаковку замороженных овощей, предварительно завернув их в полотенце.

■ **Спите правильно.** Неправильная поза во время сна может усугубить боль в колене. Попробуйте разные позы, например, поместите между ног подушку, если спите на боку. Но не кладите на подушку согнутое колено, иначе утром будет труднее его разогнуть.

■ **Пользуйтесь ортезами.** Ортез — приспособление, предназначенное для разгрузки, фиксации и коррекции поврежденного сустава. Поддержите болезненное и слабое колено с помощью бандажа, наколенника или эластичного бинта. Простой наколенник, надетый на сустав, сможет ненадолго облегчить боль.

■ **Не перегружайте колени.** Боль в колене может возникнуть из-за того, что вы слишком сильно нагрузили сустав. Повторяющиеся движения (например, подъем или спуск по лестнице) могут увеличивать износ суставов. Но сидеть долго без движения также вредно.

■ **Позаботьтесь о стопе.** Выбирайте обувь с поддержкой стопы или купите в аптеке специальные стельки. Если это не работает, обратитесь к врачу за ортопедическими стельками. Их изготовят специально под вашу стопу. Правда, такие стельки могут стоить недешево и не всегда дают больший эффект, чем те, которые можно просто купить в аптеке.

■ **Не носите долго одну и ту же обувь.** Она изнашивается и хуже поддерживает стопу.

■ **Не оставайтесь с болью наедине.** Ваш лечащий врач может выписать лекарство или сделать укол противовоспалительных препаратов, чтобы облегчить боль, и внести коррективы в ваш привычный образ жизни.

Е. И. Ревтов, ортопед, кандидат медицинских наук

Бабушкины рецепты

ЕСЛИ НОГИ МЁРЗНУТ

Перед сном на подошвы поставьте на 10 минут свежие горчичники. Это улучшит кровообращение. На ночь наденьте носки из натуральной шерсти. Хорошее согревающее действие оказывает такая самодельная мазь: смешайте 10 мл вазелинового масла, по 0,5 г порошка красного перца и имбиря. Приготовленной мазью массируйте подошвы и икры ног. И опять наденьте шерстяные носки.

В ЖИР ДОБАВИМ ЦЕЛЕБНЫЕ ТРАВКИ

Мазь на основе свиного нутряного жира с добавлением сабельника, календулы или золотого уса готовится легко и считается одним из самых эффективных средств борьбы с отложением солей. Жир надо растопить и добавить измельченные растения в соотношении 2:3, например, 2 ст. ложки измельченного растения на 3 ст. ложки жира. Остудить и использовать вместо массажного масла, втирая его в больной сустав.

Диагноз — рассеянный склероз

Лучший друг — отдых

НЕ НАСИЛУЙТЕ СВОЙ ОРГАНИЗМ! КАК ТОЛЬКО ПОЧУВСТВУЕТЕ УСТАЛОСТЬ, БРОСАЙТЕ ВСЕ — И ОТДЫХАТЬ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ! ОТДЫХ — ВАШ ЛУЧШИЙ ДРУГ.

1 **Чего нельзя при этой болезни.** Переусердствовать, выполняя физическую или умственную работу;
* не отдыхать и недосыпать;
* выполнять силовые упражнения с утяжелением и заниматься спортом до утомления;
* садиться на строгую диету и голодать;
* чрезмерно перетруждаться на работе;
* болеть простудными и другими инфекционными заболеваниями;
* посещать сауны, парилки и принимать горячие ванны;
* принимать некоторые лекарства.

2 **Питание — это не просто важно, а необходимо.** Недоедание или переедание — это тоже насилие над организмом. Любые нарушения режима питания могут привести к обострениям. Выработайте привычку всегда садиться за стол в одно и то же время. Не пропускайте прием пищи. Не издевайтесь лишний раз над организмом, ведь он у вас теперь особенный.

3 **Холод и жара — отдельная тема.** И то, и другое может провоцировать обострения или ухудшить самочувствие. Но в жару нужно быть особенно бдительным. Даже обычному человеку может стать плохо под прямыми лучами солнца, а уж больному рассеянным склерозом тем более. Любимой бане тоже придется сказать «нет», как и сауне. Высокая температура, как считают врачи, снижает проводимость сигналов в нервах. Категорически исключите резкую смену климата.

4 **Не истощайте организм диетами.** Это, и не только, плохо сказывается на больном. Голодание, чрезмерные занятия спортом, бег — все, что заставляет пропотеть, противопоказано.

5 **Постарайтесь не болеть простудой.** Болеть — значит провоцировать обострение. Ослабленный иммунитет — шанс для миелиновой атаки. Рассеянный склероз не дремлет, даже когда речь идет об элементарной простуде. Так что старайтесь не болеть. Чтобы не подхватить вирус, во время эпидемии лишний раз не выходите из дома на улицу без марлевой повязки.

6 **Не перетруждайтесь, занимаясь спортом.** Усиленные занятия спортом и другие тяжелые изнурительные физические нагрузки надо исключить. Это и есть изнурение организма и провокация обострений. Полезна лечебная гимнастика, упражнения для баланса тела, физиотерапия. Быстрее вернуться к работе поможет массаж.

7 **Лекарства-провокаторы.** Обострение рассеянного склероза может спровоцировать прием препарата индометацин. Его назначают при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Из нестероидных противовоспалительных препаратов безопасными считаются аспирин и парацетамол. При диагнозе рассеянный склероз также противопоказаны препараты гамма-интерферона — они провоцируют и обостряют болезнь и ее симптомы. Будьте осторожны, если врач назначил прием иммунномодуляторов, в том числе индукторы интерферонов. Противопоказаны любые препараты на основе эхинацеи.

8 **Еще несколько советов.** Не засиживайтесь допоздна на работе. Не тусуйтесь ночи напролет, не старайтесь переделать дома все дела. Перенапряжение организма, когда тот уже хочет отдыхать, ни к чему хорошему не приведет. Любые перегрузки, как правило, приводят к новым обострениям. Чтобы справиться с рассеянным склерозом, не спешите. Ваша хитрость — в замедленной реакции на все, что происходит вокруг. Рецидив не происходит сиюминутно, но будьте уверены: если провоцировать недуг, рано или поздно он ответит вам обострением. Поэтому не насилуйте свой организм! Как только почувствуете усталость, бросайте все — и отдыхать в горизонтальном положении! Отдых — ваш лучший друг, и в этой дружбе командуете не вы.

Я. С. Коробатов, невролог, врач высшей категории

ПЕРЕД ТЕМ КАК ОТПРАВИТЬСЯ СПАТЬ, НЕ ПРОКРУЧИВАЙТЕ В ГОЛОВЕ ПРОБЛЕМЫ, НАКОПИВШИЕСЯ ЗА ДЕНЬ. И НЕ БЕСПОКОЙТЕСЬ О ТОМ, ЧТО БУДЕТ ЗАВТРА.

Прикинь на себя ***На приёме у терапевта***

Пить статины или не пить?

У МЕНЯ ХОЛЕСТЕРИН 8,5. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Один врач сказал, что надо пить статины, другой рекомендует не пить. Что делать?

Наталья, Санкт-Петербург

По сегодняшним врачебным меркам, если женщине 40 лет, она не курит, у нее нет гипертонии и диабета, то лучше от статинов отказаться. Но ведь холестерин 8,5! Это приближается к цифрам, при которых статины доктора назначают без оглядки на риски. Так что второй врач прав. Но я понимаю сомнения первого. Ведь у статинов серьезные побочные эффекты. Вам решать, кого слушать.

КОНЬЯК ПОВЫШАЕТ ДАВЛЕНИЕ?

Слышала, что коньяк повышает давление. Им можно лечить гипотонию?

Л. И. Мыленко, Ульяновская обл.

Кроме расширения сосудов сердца, коньяк, добавленный в чай с медом, оказывает тонизирующее действие. Речь идет о дозе коньяка не больше 50 мл! Такая доза может улучшить работу сердечно-сосудистой системы: произойдет расширение сосудов, но пульс останется в норме и не участится, а давление понизится. В чистом виде коньяк при гипертонии пить не рекомендуется! И еще, не стоит пить большую дозу коньяка — давление подскочит.

Гипотоникам для тонуса можно принимать по 10 капель лимонника или маральего корня в чай. Но главное — заниматься физкультурой, гулять на свежем воздухе.

ОТ СТРЕССА КРОВЬ ГУСТЕЕТ?

Сдача крови из вены для меня — большой стресс, так как они очень тонкие. Интересно, влияют ли мои переживания на результаты анализов? Слышала, что от стресса даже кровь становится гуще...

Е. В. Часовая, Хабаровск

Да, стресс может влиять на некоторые показатели анализов крови. Например, в общем анализе крови при сильном переживании может повыситься уровень лейкоцитов. Особенно часто такое случается у детей, если они плачут во время забора крови. Это не очень хорошо, ведь повышенные лейкоциты врачи трактуют как воспалительный процесс. А пациент может быть здоров, просто разнервничался...

Уровень некоторых гормонов также может колебаться на фоне переживаний. Так, исследование крови на гормоны кортизол и пролактин не должно выполняться в состоянии стресса, иначе показатели будут завышены.

МОЖНО ЛИ СО СТЕНТОМ КУПАТЬСЯ В МОРЕ?

Сделали стентирование сонных артерий. Можно ли купаться в море и проходить через металлоискатели в аэропорту?

В. К. Ширьин, Московская обл.

Можно и купаться, и спокойно летать самолетом.

ОБНАРУЖИЛИ В ЛЁГКИХ КАЛЬЦИНАТЫ...

Во время флюорографии обнаружили кальцинаты в легких. У меня проблемы со здоровьем?

Е. И. Поленова, Псков

Соли кальция откладываются на месте разрушившихся тканей — там, где раньше было воспаление. Их наличие может говорить о перенесенном туберкулезе или пневмонии. Но иногда кальцинаты образуются и в других органах. Тогда нужно пройти полное обследование и найти причину появления кальциноза.

ПОСТОЯННО ПУЛЬСИРУЕТ В ГОЛОВЕ...

У меня постоянно пульсирует в голове. Периодически обследуюсь, и дважды в год колют все что можно. Месяц-два чувствую себя хорошо, а потом все начинается сначала. Аневризмы нет. «Престариум» пью 9 лет. Может, отказаться от лечения и смириться с пульсацией? Или все же дважды в год прокалываться?

А. И. Пимшин, Новосибирская обл.

Надо смириться и перестать колоть себе бессмысленные препараты.

И. В. Скороходова, терапевт, врач высшей категории

Настой из сосновых шишек

■ **От болей в суставах.** Трехлитровую банку заполните на 1/2 нарезанными молодыми шишками, добавьте 400 г сахарного песка, залейте остуженной прокипяченной водой. Оставьте для брожения, пока оно не прекратится. Несколько раз за сутки встряхивайте банку. Принимайте по 1 ст. ложке за полчаса до еды.

■ **Болит желудок?** Мелко нарежьте зеленые шишки, поместите в стеклянную посуду, залейте их водкой в пропорции 1:10. Настаивайте 1-2 недели в темном прохладном месте. Принимайте снадобье 2-3 раза в день по 1 ст. ложке до еды. Эта пропорция рассчитана на человека весом от 70 кг. Если весите меньше, то дозу нужно понизить до 1 чайн. ложки.

■ **При инсульте.** Разрежьте пополам 5 шишек и залейте стаканом 70%-ного спирта. Оставьте в темном месте на 2 недели. Перед употреблением хорошенько встряхните. Для лечения пейте по 1 чайн. ложке три раза в день после еды, а для профилактики через день 1 чайн. ложку утром после еды.

Рекомендуем

Я закормила мужа морковкой, спасая от давления

Когда у мужа вдруг поднялось давление, мы думали, врач выпишет дорогие лекарства. А он сказал, что это всегда успеется, и порекомендовал есть салаты из сырой моркови с грецкими орехами и медом. Еще дал рецепт целебного бальзама. И добавил: «Через два месяца, когда поешь моркови вдоволь и выпьешь весь бальзам, приходи на прием». Хоть не нравилась моему мужу никогда морковка, пришлось есть салаты, котлеты, печенье, квас и даже варенье из моркови. А бальзам мужу пришелся по вкусу. Готовила его так: смешала по 1 стакану меда, морковного и свекольного соков и хрена (натертого на мелкой терке). Добавила 50 мл водки. Настаивала сутки, потом добавила сок одного лимона и снова все перемешала, чтобы мед полностью растворился.

Принимал муж бальзам по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды в течение 2 месяцев. Уже через 1,5 месяца его здоровье заметно улучшилось, и таблетки никакие не понадобились.

И. Н. Новикова, Чувашия

У вас тонзиллит?

■ ДОБАВЬТЕ В СТАКАН ТЕПЛОЙ КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ СПИРТОВОЙ НАСТОЙКИ КАЛЕНДУЛЫ И ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ 0,2 Г МУМИЕ РАСТВОРИТЕ В 1/2 СТАКАНА ТЕПЛОГО КИПЯЧЕНОГО МОЛОКА И ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО.

■ В СТАКАН ТЕПЛОЙ КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ ДОБАВЬТЕ 5 КАПЕЛЬ БЕРЕЗОВОГО ДЕГТЯ И ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО.

Чем болели великие — *Варшавское чудо*

Фридерик Шопен

Говорят, в детстве прислуга считала его сумасшедшим — по ночам мальчик вскакивал с постели и бежал к инструменту, чтобы играть гаммы. Любимым инструментом композитора Фридерика Шопена было фортепьяно.

ОН БЫЛ БОЛЕЗНЕННО ХУД

Фридерик Шопен появился на свет в Варшавском герцогстве 1 марта 1810 года. С юных лет будущий композитор не отличался крепким здоровьем. Он был болезненно худ: в свои 30 лет при росте 170 см музыкант весил не больше 45 кг, его грудная клетка напоминала бочонок, к тому же Фридерик постоянно страдал от заложенности носа и от болей в животе. Не переносил жирную пищу и питался в основном молочными продуктами и пареными овощами. Но самое страшное — это кровавый кашель, который преследовал композитора с 18 лет и до самой смерти. Именно кровохарканье заставило тогдашних медиков диагностировать у композитора чахотку. Однако современные специалисты считают, что Шопен страдал от муковисцидоза — тяжелого наследственного заболевания.

Болезнь поражает дыхательную систему. Страдают легкие и бронхи (возникают синуситы), печень (больные муковисцидозом нередко умирают от цирроза), поджелудочная железа, кишечник. Кроме того, больные с таким диагнозом бесплодны. Несмотря на столь плачевное состояние здоровья и невозможность иметь детей, музыкант не страдал от отсутствия женского внимания. Его самый известный роман — с писательницей Жорж Санд.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ КЛИМАТ МАЙОРКИ НЕ ПОМОГ

В 1838 году, чтобы поправить здоровье, Шопен и Жорж Санд приняли решение уехать в Испанию — целительный климат Майорки полезен для легких. Однако Майорка встретила проливными дождями. Фридерик чувствовал себя совсем плохо. Вскоре о его болезни узнал хозяин дома, который снимала пара. Владелец потребовал, чтобы Шопен немедленно съехал. При этом требовалось заплатить за мебель, посуду, белье и побелку стен — по испанским законам вещи, которыми пользовался заразный больной, требовалось немедленно сжечь. Решено было вернуться во Францию.

ЛЕЧИЛИ ГЕНИЯ... НАСЕКОМЫМИ

В феврале 1839 года пара поселилась в поместье Жорж Санд. Здоровье Фридерика постепенно пошло на поправку. Но в 1847 году супруги расстались, и с тех пор болезнь композитора начала стремительно прогрессировать. Возможно, состояние Шопена так быстро ухудшилось из-за того, что Жорж Санд перестала играть роль сиделки, и композитор лишился тщательного ухода. А может, его здоровье еще больше покачнулось из-за неправильного лечения. Среди «лекарств», назначенных композитору, были и опасные, например кермес. Это средство готовили из червецов — насекомых, паразитирующих на листьях дуба. Побочные эффекты от лечения этим средством — расстройство желудка, поражение печени и почек.

Вы просили рассказать

«Цветут» миндалины

После перенесенной в детстве тяжелейшей ангины ужасно боюсь болей в горле. Они возникают у меня несколько раз в год, иногда даже летом, в жару. Врачи ставят диагноз хронический тонзиллит и сетуют, что в свое время я не удалила гланды. Но ведь тонзиллит — не ангина, он не опасен. Стоит ли его лечить, особенно таблетками?

Л. И. Бойкова, Челябинская обл.

Одна болезнь или две?

Тонзиллит — это воспаление нёбных миндалин. Однако под знакомым названием скрываются два непохожих заболевания. Одно из них — острый тонзиллит, более известный как ангина. Другое заболевание называется хроническим тонзиллитом и может длиться годами, чередуя периоды обострения и затишья. Острый тонзиллит (ангина) тоже бывает двух видов. Один вызывается вирусами и, кроме редких, особо тяжелых случаев, специального лечения не требует. Вирусная ангина проходит сама собой, как любое ОРВИ.

Другое дело — бактериальная ангина, вызванная стрептококками. При ангине распухшие, красные миндалины почти закрывают просвет горла, вызывая резкую боль при глотании, температуру, озноб, боли в суставах и другие признаки интоксикации. Это действительно опасное заболевание, порой угрожающее жизни больного. Без врачей и антибиотиков оно не лечится.

От острого к хроническому

Миндалины людей, больных хроническим тонзиллитом, выглядят сморщенными, на них заметны рубцы. При обострении не сильно, но надолго повышается температура, в углублениях миндалин скапливаются гнойные пробки — беловатые или желтоватые творожистые комки с неприятным запахом. Это постоянный источник инфекции, способный переноситься в сердце, почки и другие органы. Одним из признаков хронического тонзиллита являются частые ангины (чаще, чем раз в год).

Подумаешь, несколько лишних простуд!

А обязательно ли лечить хронический тонзиллит? Ведь это заболевание не смертельное? Подумаешь, несколько лишних простуд! Такая точка зрения ошибочна. Да, хронический тонзиллит — не рак, за год не убьет, но это заболевание не безобидное и коварное. Если его не лечить, оно нередко ведет к ревматизму, то есть болезням сердца и суставов, поскольку происходит постоянная стрептококковая интоксикация. Хорошо известно, что с хроническим тонзиллитом связаны некоторые болезни почек, в частности пиелонефрит.

Это заболевание серьезно снижает иммунитет, создает предпосылки к развитию и обострению дерматозов, например обострению псориаза, которое часто совпадает по времени с обострением хронического тонзиллита. Сочетается с ним и нейродермит, становясь распространенным, с частыми рецидивами и осложнениями. Кстати, лечение нейродермита без устранения очага хронической инфекции в миндалинах не дает эффекта. Помимо уже названных заболеваний, связаны с хроническим тонзиллитом болезни глаз и хроническая пневмония, бронхиальная астма, ожирение и патологии беременности.

Как лечиться

Лечат хронический тонзиллит таблетками, инъекциями, смазывают миндалины антисептическими растворами, вымывают пробки из лакун миндалин. Такие промывания улучшают самочувствие, устраняют дискомфорт в глотке и даже порой неприятный запах изо рта. Однако улучшение длится недолго, и через некоторое время промывание лакун приходится повторять.

Во время обострения тонзиллита врачи настаивают на полноценном курсе лечения антибиотиками. Такое лечение, проводимое регулярно, может ликвидировать хроническое воспаление в миндалинах и снизить частоту ангин. Народные средства лечения популярны при тонзиллитах, но неграмотное их применение может и навредить.

С. Г. Кононов, лор, врач высшей категории

Когда не избежать операции. Часто консервативное лечение не помогает. Постоянно существующий в миндалинах очаг стрептококковой инфекции приводит к осложнениям. Они разрастаются, мешают глотать и нарушают дыхание, особенно во сне. Это сопровождается храпом, и тогда миндалины нужно удалять.

Тест-диагностика

Для диагноза важен анализ крови

Кое-что можно узнать о своем здоровье и без докторов. Отвечайте коротко: «да» — 10 баллов, «нет» — 5.

1. У вас бледное лицо, бесцветные губы.
2. Волосы секутся и выпадают.
3. Поперечные полосы на ногтях.
4. Обильные месячные.
5. Бывают носовые, геморроидальные, маточные кровотечения.
6. У вас климакс.
7. Пенсионный возраст.
8. Вы очень худая или, наоборот, есть лишний вес.
9. Три-четыре раза в год грипп.
10. Перенесли недавно травму или операцию.
11. Страдаете бессонницей.
12. Приходится много работать.
13. Есть вредные привычки (курите, любите сладости, алкоголь).
14. Мало двигаетесь.
15. Часто гуляете.
16. У вас появляются синяки.
17. Легко раздражаетесь.
18. В вашем рационе мало овощей и фруктов.
19. Вы вегетарианка.
20. Раньше сильно загорали.
21. Есть какое-то хроническое заболевание.
22. В детстве удалили миндалины.
23. Были аденоиды.
24. Есть на что-то аллергия.
25. Подвергались лучевой терапии.
26. Живете в большом городе.
27. Вы беременны или кормите грудью.
28. На ногах есть синюшные пятна расширенных вен.
29. Вокруг радужки глаз есть обесцвеченное кольцо.
30. Любите вкус мела.
31. Вам приятны резкие запахи — бензина, лака, клея, краски.
32. Жалуетесь на одышку и учащенное сердцебиение.
33. Пальцы на руках и ногах холодные.

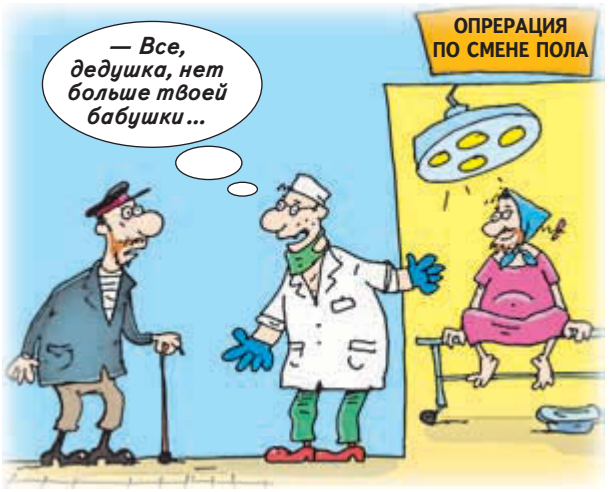
Подведём итоги

Меньше 100 баллов. Поздравляем, у вас с кровью все в порядке.

105-210 баллов. Больших опасений нет, но стоит сдать клинический анализ крови (из пальца) и задуматься о своем образе жизни. Окажите услугу своему иммунитету! Через 2-3 месяца повторите тестирование. Если показатели улучшились, продолжайте в том же духе, а если нет — обратитесь к врачу-гематологу.

215-330 баллов. Это серьезный сигнал тревоги. У вас понижен уровень гемоглобина. Клетки испытывают кислородное голодание. Повышена аллергическая реакция. Возможно, есть проблемы с иммунитетом, плохо работает механизм свертывания крови. Надо сдать анализы (из пальца и из вены) и обратиться к терапевту, аллергологу или иммунологу.

ЕСЛИ ОБВИСЛА ГРУДЬ, ЭТО ФИГНЯ. А ЕСЛИ ОБВИСЛА ФИГНЯ, ЭТО ПРОБЛЕМА.



Фартук на животе

ПРИРОДА ТЩАТЕЛЬНО ПРОДУМАЛА УСТРОЙСТВО НАШЕГО ОРГАНИЗМА.

Чтобы человек видел, сколько переедает, его живот расположен на той же стороне, что и глаза. У кого-то он совсем маленький, у кого-то как подушка, но фартук есть на животе у многих! Подушка безопасности, запасное колесо на талии, которые никак не хотят убираться... По статистике, заболеваний у полных людей больше. Лишний вес повышает артериальное давление, затрудняет работу сердечно-сосудистой системы, вызывает утомляемость, одышку, приводит к диабету, сокращает жизнь на 8-12 лет! Вид ожирения, когда жир откладывается вокруг талии, наиболее опасен. Если у мужчины талия более 100 см, а у женщины более 88 см, то в несколько раз повышается риск ишемической болезни сердца, диабета, рака (молочной железы, толстого кишечника, простаты). Каждые 5 кг лишнего веса на 15% повышают риск умереть внезапно. Также это 30 кг давления на суставы ног и позвоночник.

■ Каждые 5 кг лишнего веса на 15% повышают риск умереть внезапно.

■ И еще это 30 кг давления на суставы ног и позвоночник.

Сам себе доктор

ПИВО С МЁДОМ СПАСЁТ ОТ БРОНХИТА

Возьмите 2 ст. ложки липового меда. Если он достаточно жидкий, тогда можно ничего с ним не делать. А вот твердый лучше растопить на водяной бане, чтобы он стал текучим. Стакан обычного пива нагрейте до 60°С. В горячее пиво вылейте растопленный мед и хорошо размешайте. Пейте это лекарство по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Курс лечения — 5 дней. Обычно за это время бронхит отступает.

КАША ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЩИТОВИДКИ

При узлах в щитовидке главной кашей по утрам должна стать гречневая. Залейте 1/2 стакана гречневой крупы 0,5 л воды и варите кашу до готовности. Добавьте в нее 1 чайн. ложку куркумы, 50 г сухой морской капусты и соль по вкусу. Раз в неделю — маленькую горсть грецких орехов. Ешьте такую кашу каждый день.

ЛИСТЬЯ ИВЫ ОТ УЗЛОВ НА ЖЕЛЕЗЕ

Весной нарвите молодые листья ивы. Набейте ими 4-литровую кастрюлю, залейте доверху холодной водой и поставьте на маленький огонь. Уваривайте, пока на дне не останется немного жидкости темно-коричневого цвета, по густоте напоминающей сметану. Наносите это снадобье на область щитовидки 1 раз в сутки. Лучше делать на ночь. Утром не смывайте. Лечиться надо все лето. Узлы пропадут, увеличенный зоб уменьшится вдвое.

На приёме у стоматолога — **Авторитеты дают советы**

Кариес от шоколада?

НАДО ЛИ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ПОСЛЕ ДЕСЕРТА?

Очень люблю шоколад. Правда ли, что если чистить зубы сразу после того, как полакомишься таким десертом, то кариес не грозит?

Анна, Екатеринбург

Шоколад способствует развитию кариеса не больше, чем другие продукты питания, содержащие сахар. Недавние исследования показывают, что шоколад полезен для полости рта. Какао содержит антибактериальные компоненты, которые борются с кариесом и препятствуют развитию бактерий на зубах.

ЛЕЧИТЬ ПРИХОДИТСЯ СРАЗУ ДВА ЗУБА

У меня между зубами постоянно возникает кариес. Получается, что лечить надо сразу два зуба. Почему так происходит?

Марина, Сургут

Контактные поверхности зубов больше всего подвержены риску развития кариеса. При приеме пищи в межзубных промежутках скапливаются остатки пищи. Из-за труднодоступности их нельзя полностью вычистить зубной щеткой. Постоянное плохое очищение налета между зубами приводит к его скоплению и образованию кариеса, поэтому и приходится лечить кариес сразу двух зубов. Избавиться от остатков пищи между зубами можно с помощью зубной нити — флосса (продается в аптеках).

ПОД ПЛОМБАМИ РАЗВИВАЕТСЯ КАРИЕС

Два года назад пролечил все зубы. Недавно был у стоматолога. Он сказал, что под пломбами продолжает развиваться кариес. Но почему?

И. И. Сумин, Н. Новгород

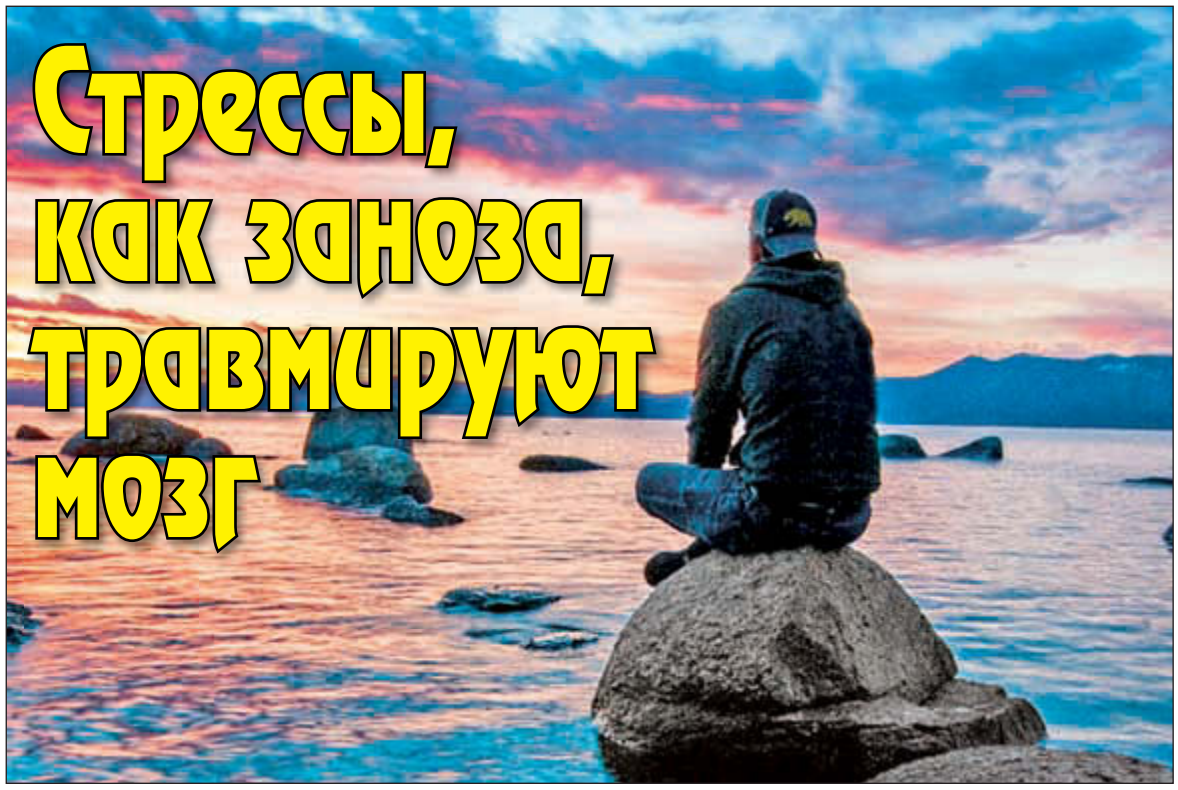
Это происходит потому, что под пломбами (или рядом с ними) образовался так называемый вторичный кариес. Возможно, врач не полностью удалил измененные ткани зуба или некачественно запломбировал зубы (например, между стенкой зуба и пломбой осталась щель). Вторичный кариес может возникнуть из-за так называемой старости пломбы. Со временем пломбу, даже самую хорошую, надо менять. Но два года для пломбы — маловато. Срок службы пломбы зависит и от состояния самого зуба в момент пломбировки. Если пломба устанавливается в полость, которая находится в центре самого зуба, то есть стенки зуба целы, то пломба будет стоять дольше. Менее долговечны пломбы, захватывающие два зуба рядом и соприкасающиеся друг с другом. На образование вторичного кариеса влияют строение ткани зуба, насыщаемость кальцием, фосфатом, фтором, содержание микроэлементов в ее поверхностном слое, достаточно ли хорошо работают слюнные железы. И еще как тщательно вы ухаживаете за зубами и правильно ли чистите их. Чтобы остановить развитие кариеса, надо правильно питаться. А еще регулярно посещать стоматолога для профилактического осмотра (каждые полгода), чтобы он мог своевременно диагностировать начало заболевания.

Е. Ф. Акулова, стоматолог, врач высшей категории

Не навреди!

СТОМАТОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ ПОДОЖДАТЬ ЧАС ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ И ТОЛЬКО ПОТОМ ПОЧИСТИТЬ ЗУБЫ. ИНАЧЕ ПОВРЕЖДАЕТСЯ ЗУБНАЯ ЭМАЛЬ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ВЫ ЕЛИ СЛАДКИЕ ИЛИ КИСЛЫЕ ПРОДУКТЫ.

Стрессы, как заноза, травмируют мозг



ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИХ МОЖНО МОЛЧАНИЕМ. ВСЕ НОВОЕ — ЭТО ХОРОШО ЗАБЫТОЕ СТАРОЕ. О ТОМ, ЧТО МОЛЧАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА, БЫЛО ИЗВЕСТНО ДАВНО.

Зачем Иисус Христос отправился в пустыню

Он ушел туда после крещения и 40 дней провел в одиночестве и молчании. Позже по стопам Спасителя пошли отшельники. Они сознательно отказывались от общения с людьми и таким образом очищали душу от мирских страстей и обретали душевный покой. Правда, о лечебном эффекте тогда не думали. Хотя по сути это был долгий, продолжительностью в 40 дней, сеанс психотерапии. За это время молчуны избавлялись от нервных расстройств, обретали гармонию. Опыт последователей Христа взяли на вооружение целители и знахари. Они прописывали длительное молчание как средство «от нервов». Сегодня целебное безмолвие применяется для лечения неврозов.

А может, надо выговориться?

У многих психотерапевтов другое мнение. Они считают, чтобы избавиться от переживаний и страхов, надо дать пациенту возможность выговориться. Этот классический метод исцеления, безусловно, хорош, но требует огромного количества времени и больших усилий со стороны пациента и врача. Ведь хитрый мозг во время сеансов все время старается запрятать поглубже информацию, которая ему неприятна. Попробуй отыщи ее в глубинах подсознания и вытащи наружу. И еще, рассказывая о том, что его раздражает или тревожит, человек раз за разом возвращается к негативным моментам своей жизни, заостряет на них свое внимание, а потом старается выкорчевать то, что сам же вспомнил. Гораздо проще не заниматься этим.

> КОГДА ЧЕЛОВЕК ПЕРЕСТАЕТ БОЛТАТЬ, ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ РАССЛАБИТЬСЯ, ВОССТАНОВИТЬ СИЛЫ И СПРАВИТЬСЯ С НЕДУГАМИ.

Доказано: разговаривая, человек тратит много сил. Индийские йоги считают, что день, проведенный в разговорах, отнимает целую неделю жизни. А день молчания продлевает ее. Когда человек перестает болтать, сокращается объем словесной информации, организм получает возможность расслабиться, восстановить силы и справиться с недугами.

Курс целебного молчания — 3-7 дней

Лучше на это время выбраться за город. Можно поехать на дачу, когда там никого нет, или снять комнату в деревне, а хозяевам сказать, что вы приболели и врач запретил вам разговаривать. Если предполагаете провести эти дни в полном одиночестве, заранее купите продукты, чтобы не пришлось лишний раз ходить по магазинам. В комнате, где собираетесь жить все это время, не должно быть радио, телефона и телевизора. Мобильник тоже лучше отключить.

> ИНДИЙСКИЕ ЙОГИ СЧИТАЮТ, ЧТО ДЕНЬ, ПРОВЕДЕННЫЙ В РАЗГОВОРАХ, ОТНИМАЕТ ЦЕЛУЮ НЕДЕЛЮ ЖИЗНИ. А ДЕНЬ МОЛЧАНИЯ ПРОДЛЕВАЕТ ЕЕ.

Спустя два-три дня после начала терапии может возникнуть тревога, желание что-то сказать или крикнуть. Не стоит этого делать. Помните: сейчас у вас идет своеобразная «ломка», и ее нужно пережить. В один прекрасный момент вы ощутите покой и радость. И увидите окружающий мир совсем подругому: он будет ярче, появится необыкновенная легкость, как будто за спиной выросли крылья.

Если нет возможности оказаться в полном одиночестве, не проронив ни слова в течение рабочего дня, то, вернувшись вечером домой, вы можете позволить себе в течение 3-4 часов не разговаривать.

Устали друг от друга?..

Лечебное молчание как нельзя лучше подходит супругам со стажем, которые устали друг от друга и все время ссорятся. Оба вроде бы понимают, что это плохо, и хотели бы остановиться, да не могут. Любая мелочь, слово, поступок вызывают злость и негодование. Стоит ли удивляться тому, что оба находятся в состоянии постоянного дискомфорта и стресса, потому и болеют. Переломить такую ситуацию непросто. В этом случае лечебное молчание незаменимо. Выберите время для оздоровительной процедуры, например выходные дни (а еще лучше — целую неделю). Все это время каждый из супругов будет жить своей обычной жизнью, не сторониться и не избегать другого, но ни в коем случае не разговаривать! Записки тоже нельзя писать, да и с другими членами семьи — с детьми, с родителями — контактировать рекомендуется поменьше. Если надо что-то попросить или предупредить, замените речь взглядом, жестом, мимикой. Сначала общаться так будет нелегко, но очень скоро вы сможете понимать и чувствовать друг друга без слов.

К. Р. Олейник, психотерапевт, врач II категории

В наших лесах всё чаще встречаются змеи...

Пойдешь на болото за клюквой — обязательно встретишь гадюку, а то и не одну! Что делать, если вдруг укусит, а до больницы ехать несколько часов? Сосед поделился опытом: прижигать место укуса нельзя! В первую минуту можно попытаться выдавить яд из ранки вместе с кровью. В следующие 10 минут надо отсасывать яд, быстро сплевывая. Это позволяет удалить 30-50% яда и тем самым снизить интоксикацию. Процедура эта безопасна, змеиный яд при попадании в рот и желудок отравления не вызывает. Если под рукой есть луковица, надо разрезать ее пополам, приложить к ранке и держать до тех пор, пока она не почернеет, — значит, вытянула яд. Ну и, разумеется, бегом к врачу!

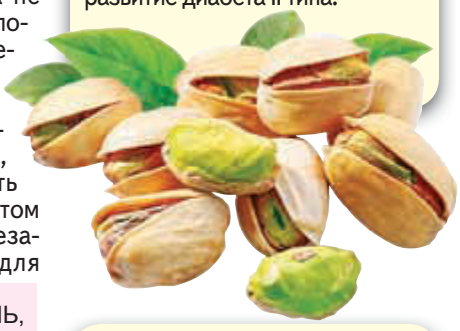
И. Н. Чернов, Вологодская обл.

От давления

Фисташки

Ученые провели исследования, пытаясь найти природные средства, которые способны снизить артериальное давление.

Оказалось, с этой задачей хорошо справляются фисташки. Эти орехи положительно влияют на кровеносные сосуды, уменьшают их тонус и тем самым снижают кровяное давление. Чтобы улучшить состояние, достаточно съедать в день горсть фисташек, и лучше, чтобы это был натуральный продукт — без соли и вкусовых добавок. Кроме того, употребление фисташек помогает снизить уровень сахара и инсулина в крови, предотвращая развитие диабета II типа.



Выбирай себе любой

Синий, красный, голубой...

Овощи и фрукты определенного цвета не только оздоравливают организм, но и могут изменить характер человека.

- Желтые — пробуждают талант, интуицию. Например, лимон улучшает состав крови, укрепляет печень.
- Белые — освобождают от дурных воспоминаний и мрачных предчувствий (репа, сельдерей, чеснок, рис).
- Красные — снимают сексуальное утомление, смягчают природный эгоизм. Содержащиеся в клубнике, черешне, помидорах антиоксиданты защищают от старения.
- Зеленые — возвращают уверенность в себе, восстанавливают душевное равновесие. Содержащиеся в зеленых овощах и фруктах хлорофилл и бета-каротин укрепляют иммунную систему.
- Синие — укрепляют твердость характера. Черника, сливы, темный виноград, баклажаны защищают сердце от переутомления.
- Оранжевые — бета-каротин, которым так богаты оранжевые фрукты и овощи, укрепляет зрение.

У меня в холодильнике всегда стоит сыворотка

Поверьте, она годится не только для приготовления блинов. Мне этот продукт помогает предотвратить дисбактериоз и авитаминоз, нормализует пищеварение. А можно использовать сыворотку для ванны. Наполняю ванну водой, выливаю в нее 1-1,5 л сыворотки и лежу 15-20 минут. После такой процедуры кожа становится как бархат, угревая сыпь подсушивается, а зуд, вызванный сухостью кожи, стихает.

Л. И. Красина, Смоленская обл.

С шести лет страдаю трахео-бронхитом...

Однажды на рынке одна бабушка услышала, как я кашляю и задыхаюсь, остановилась и говорит: «Деточка, я тебе подскажу. Как только начинается кашель, возьми 5 гвоздичек кулинарных и подольше пососи. Не глотай, а соси. На вкус немного горьковато, но терпи. Как можно дольше слюну глотай, и этой слюной смачивай горло». Вот это и есть мое спасение.

М. Митхуш, Адыгея

На приёме у эндокринолога

Постоянно плачу, не знаю почему...

Болят мышцы, стала плаксивой, без причины появляется тревога... Пью успокоительные, даже антидепрессанты принимала — не помогают. Чуть где-нибудь в теле кольнет — сразу начинаю паниковать. Сдавала анализы на гормоны щитовидной железы, показатель — 0,0064.

И. Н. Никанорова, Магнитогорск

Если не ошиблись в анализе, то у вас, скорее всего, гипертиреоз, то есть избыточная выработка гормонов щитовидной железы. В начальной стадии это проявляется небольшим повышением температуры, снижением веса, тревожностью, болями и дискомфортом в области шеи. И еще при легкой степени заболевания слегка расширены глаза. Некоторые больные жалуются на внутреннее дрожание и неустойчивость походки. Кроме учащенного сердцебиения, у женщин может нарушаться менструальный цикл. Щитовидная железа может быть увеличена, а может быть и нормальных размеров. Если есть такие признаки, нужно обратиться к терапевту. Он даст направление к эндокринологу. Пациенту рекомендуют дополнительно сдать анализы на гормоны щитовидной железы — тироксин (Т4 свободный) и анти-ТПО (антитела к клеткам щитовидной железы). Дело в том, что тиреотоксикоз часто сочетается с аутоиммунным тиреоидитом — заболеванием, при котором организм вырабатывает антитела к собственной щитовидной железе, и она воспаляется.

Другой возможной причиной вашего состояния может быть нехватка витаминов группы В: B_6, B_{12} и фолиевой кислоты. Тут причины могут быть разные: нехватка этих витаминов в пище, хронический гастрит, наличие паразитов в желудочно-кишечном тракте. Эти обследования можно пройти у терапевта и гастроэнтеролога. Кроме витаминов, возможно, организму не хватает магния. Наличие этого микроэлемента важно и для нервной системы, и для сердца. Если со щитовидной железой и желудочно-кишечным трактом все нормально, надо обратиться к психотерапевту. Самостоятельно назначать и принимать антидепрессанты нельзя!

Н. С. Амонова, эндокринолог, врач II категории

Пригодится

ПРИЧИН ДЛЯ РАССТРОЙСТВА ПСИХИКИ МНОЖЕСТВО. ОНИ ВЫЯВЛЯЮТСЯ В ПРОЦЕССЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ, А ПОКА ОНО ИДЕТ, МОЖНО ПИТЬ ОТВАР ДУШИЦЫ И ПРИНИМАТЬ РАСТИТЕЛЬНЫЕ УСПОКОИТЕЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ — ВАЛЕРИАНУ В ТАБЛЕТКАХ, ПУСТЫРНИК, ПАССИФЛОРУ.

Полезно знать

● Случился вывих или растяжение связок? Белок яйца разотрите с мукой и добавьте десертную ложку спирта. Все перемешайте и нанесите бальзам в виде компресса на больное место. Компресс плотно зафиксируйте и держите 15-20 минут. Курс — до улучшения состояния.

● Фруктовое слабительное от запоров. Пропустите через мясорубку 1 лист алоэ, по стакану инжира, кураги и чернослива без косточек. Перемешайте и добавьте 100 г меда. Разбавьте фруктовое слабительное 1/2 стакана теплой воды и принимайте вечером по 1 ст. ложке. В сложных случаях — 3 раза в день после еды.

● Газы в кишечнике? Вскипятите стакан воды, разведите в нем 1 чайн. ложку меда и столько же полынного порошка (растолченные сухие листья полыни). Настаивайте полчаса. Пейте утром по 1 ст. ложке.

Думай, думай

Хронический недосып опаснее алкоголизма

Регулярное недосыпание (меньше 6 часов сна в сутки) может привести к тем же последствиям, что и злоупотребление алкоголем.

Нехватка сна увеличивает риск ожирения, депрессии, инфарктов и инсультов. Бодрствование в течение 18 часов отражается на здоровье как запойное пьянство. Поэтому водить автомобиль при хроническом недосыпании не менее опасно, чем садиться за руль в нетрезвом виде. Недавно исследователи заявили, что при недостатке сна мозг начинает «поедать» сам себя. Клетки мозга разрушаются, и как следствие — неврологические расстройства и болезнь Альцгеймера. И еще нехватка сна делает человека малопривлекательным и неспособным к общению. Недосып не позволяет правильно распознавать эмоции окружающих и адекватно на них реагировать. А нарушения сна у беременных могут приводить к преждевременным родам на сроках до 34 недель.

Пахнет потом...

Друзья шарахаются, а мне всего 18 лет. Хочу дружить с девушкой. Стал мыться чаще, но это мало помогает. Что делать?

А. Ю., Смоленск

Речь идет о так называемом бромгидрозе — зловонном поте. Чаще всего эта неприятность бывает у молодых людей. Начавшие работать в момент полового созревания железы в составе своего секрета содержат вещество индоксил — запаховый маркер. Как и секрет сальных желез, тоже активных в этом возрасте, индоксил — легкая добыча для бактерий. Если человек не очень часто моется и меняет белье, в этом возрасте происходит бурный процесс окисления жирных кислот, биологических веществ пота и разложение их бактериями. В сочетании с обильным потоотделением (у подростков это обычно связано с тем, что молодые люди носят кроссовки из синтетических материалов и синтетическое белье) это грозит бромгидрозом, то есть нарушением потоотделения. И тогда, как часто ни мойся, не поможет. Потовые железы, «отравленные» продуктами распада, начинают вырабатывать аналог индоксила — трединдоксил. А он имеет отвратительный, специфический запах, который мгновенно распространяется в помещении.

Как лечиться? Можно обратиться к дерматологу. Он обязательно направит и к другим специалистам — эндокринологу и неврологу. Чтобы перепрограммировать сбившиеся с пути потовые железы, потребуется время и упорное лечение. Больным с бромгидрозом назначают общеукрепляющие и седативные средства, препараты железа, фосфора, кальция, поливитамины.

При потливости

ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ШАЛФЕЯ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ НА ВОДЯНОЙ БАНЕ И ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 2 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ.

Щитовидка не любит напрягаться

Для нее вредно и эмоциональное, и физическое переутомление.

Когда человек упражняется до седьмого пота, организм реагирует на такой стресс выбросом кортизола. Пытаясь справиться с избытком гормона стресса, щитовидка напрягается и начинает работать неправильно. В результате нарушается обмен веществ, вес, сердечный ритм, состояние нервной системы. Если после тренировок у вас холодеют руки и ноги, чувствуете сильную усталость, обязательно снизьте нагрузки. На функцию щитовидной железы положительно влияет упражнение «Березка». Оно вызывает дополнительный прилив крови к лицу, омолаживает. О том, как правильно выполнять это упражнение, читайте в ближайшем номере «Айболита».

Авторитеты дают советы

Огонь в желудке

У кого-то жжение в области желудка появляется редко, а некоторых мучает постоянно. Иногда проходит незаметно, а порой не дает нормально жить. В любом случае это сигнал организма о неблагополучии.

КАК ОТЛИЧИТЬ ОГОНЬ В ЖЕЛУДКЕ ОТ ИЗЖОГИ

Изжога встречается чаще, легче диагностируется и лечится. Появляется она, когда содержимое желудка забрасывается в пищевод. У здорового человека так быть не должно. Изжога появляется, когда нарушается работа клапана, разделяющего желудок и пищевод. При изжоге почти всегда присутствуют тошнота, кислый вкус во рту, першение в горле. Часто она усиливается при переедании, после или во время занятий спортом, если человек носит стесняющую движения одежду. И еще: изжога ощущается выше по пищеварительному тракту, чем жжение в желудке. Вывод: причина жжения в желудке — не изжога. Она просто очень похожий симптом.

НЕМНОГО ФИЗИОЛОГИИ

Желудок выполняет не только пищеварительную функцию, но и защитную. Тщательно оберегает организм от попадания болезнетворных бактерий, грибов и других вредных микроорганизмов. Успешно справиться с этой функцией желудку помогают соляная кислота и желудочные ферменты. Кислота желудка — крайне агрессивная среда, от которой приходится защищать сами стенки органа. Для этого слизистая вырабатывает муцин — основной компонент слизи. Слизь образует защитный барьер толщиной около 0,5 мм. Он предохраняет от раздражения нижние слои и частично нейтрализует кислоту. При повреждении слизистая оболочка постепенно теряет свои защитные функции, а агрессивные факторы подбираются все ближе к более чувствительным слоям стенок желудка. Обычно это и вызывает неприятное ощущение жжения.

> ОПАСНОСТЬ ЕЩЕ И В ТОМ, ЧТО ВОСПАЛЕНИЕ ЖЕЛУДКА РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ И НА БЛИЗЛЕЖАЩИЕ ОРГАНЫ — ПОДЖЕЛУДОЧНУЮ ЖЕЛЕЗУ, ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНУЮ КИШКУ И ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ.

ПОЧЕМУ ЖЖЕТ?

Попробуем разобраться, хотя сделать это бывает нелегко. Ведь не всегда виной бывает простое переедание или жирная пища. Жжение в желудке после еды возникает из-за вредной пищи. Если слизистая оболочка повреждена, пища раздражает ее, появляется воспаление, которое человек ощущает как жжение.

Слизистая воспаляется от острой, жареной, соленой, жирной, копченой, маринованной пищи. Также такое происходит от грубой пищи — в ней содержится много клетчатки, которая, как наждачная бумага, приводит к механическому раздражению слизистой. Как правило, это фрукты, овощи, хлеб с отрубями. Цитрусовые, ананасы, любые кислые фрукты из-за большого содержания аскорбиновой и других кислот травмируют слизистую. Кисломолочные продукты, алкоголь любой крепости (не важно, какой — будь то вино, пиво или коктейли) тоже вредны, если желудок не в порядке.

Жжение в желудке после еды возникает, если принимать пищу нерегулярно или, наоборот, постоянно переедать.

> ПОСТОЯННОЕ ЖЖЕНИЕ — ЭТО ХРОНИЧЕСКОЕ ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ. ЭТО НЕ ПРОСТО ГАСТРИТ, А ЭРОЗИВНЫЕ ПОРАЖЕНИЯ. ТУТ НЕДАЛЕКО И ДО ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ДРУГИЕ ПРИЧИНЫ

Стресс. Психические перегрузки, длительные депрессивные состояния, постоянные волнения нарушают правильную регуляцию желудочного сока и ухудшают восстановление слизистой. В результате образуются эрозии, хронические воспаления, гастриты.

Лишний вес. При ожирении органы человека, в том числе и желудок, окружены жировой прослойкой. Она мешает нормальному функционированию и перевариванию пищи.

Гастрит или язва. Эти заболевания сопровождаются чувством жжения в области желудка, так как слизистая хронически воспалена.

Курение. Табачный дым, который содержит огромное количество канцерогенов, частично попадает в желудок. Никотин еще больше усугубляет картину.

Прием лекарств, особенно нестероидных противовоспалительных и антибиотиков. Первые разрушают слизистую, вторые убивают не только вредные бактерии, но и полезные.

Вредоносные микроорганизмы. В первую очередь это хеликобактер пилори. Она провоцирует язвенную болезнь. Эта бактерия выделяет вещества, раздражающие оболочку желудка, вызывая воспаление и дискомфорт.

Заброс желчи в желудок. Неприятные ощущения часто усложняются горечью во рту. Если нижний сфинктер желудка не справляется со своей задачей, желчь может пойти в обратную сторону, поднимаясь выше по желудочно-кишечному тракту. Желчь состоит из желчных кислот, они выполняют пищеварительные функции ниже желудка по тракту, но если попадают в него, вызывают серьезное раздражение слизистой.

Причиной жжения в желудке могут быть онкологические заболевания.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ

К лечению стоит приступать после полного обследования, поскольку за симптомами может скрываться много опасных заболеваний.

Народные методы лечения. Они могут быть эффективными, если комбинировать их с медикаментами. Можно купить в аптеке готовый желудочный сбор №3. В его состав входят кора крушины, листья крапивы и мяты перечной, корневища с корнями валерианы, корневища аира. Этот сбор снимает воспаление, спазмы, действует как мягкое слабительное и желчегонное. Хорошо зарекомендовал себя и такой сбор: смешивают в равных пропорциях семена льна, корневища аира, корни солодки, траву пустырника, пиона, мелиссы и солянки холмовой. Эта смесь нормализует уровень кислотности, снимает боль, обладает противовоспалительным, обволакивающим, спазмолитическим действием.

Смягчает воспаление и уменьшает образование кислоты теплая негазированная минеральная вода. Пить ее нужно медленно, небольшими глотками. Ни изжогу, ни жжение в желудке не снимайте пищевой содой, разведенной в воде. Через некоторое время они могут только усилиться.

Что назначит доктор. Разумеется, вначале важно установить причину недуга. Самолечение может ухудшить самочувствие. Врачи нередко назначают:

* ингибиторы протонной помпы. Они уменьшают секрецию соляной кислоты, действуют медленно, но долго (от 7 до 36 часов). Чаще всего применяются курсами. Это «Омез» (омепразол), «Нольпаза» (пантопразол), «Париет» (рабепразол), «Нексиум» (эзомепразол);
* антациды. Они снижают уровень кислотности, обладают обволакивающим действием. Это «Алмагель-А», «Маалокс», «Фосфалюгель»;
* гастропротекторы, которые защищают стенки желудка от раздражающих факторов: «Денол», «Новобисмол»;
* ферментные препараты, улучшающие пищеварение, предотвращающие брожение, гниение пищи: «Креон», «Мезим», «Фестал»;
* прокинетики, нормализующие моторику: «Мотилиум», «Ганатон».

Н. Н. Сычева, гастроэнтеролог, врач высшей категории

На каждый день

Диета Важнее Всего

Самое главное при чувстве жжения в желудке — строго соблюдать диету.

Надо ограничить, а лучше полностью отказаться от продуктов, которые обостряют воспаление. Рацион должен состоять из вареных или приготовленных на пару блюд. Приветствуются каши и супы на овощных бульонах с минимальным количеством приправ. Допускается рыба и нежирное мясо. Овощи должны быть сваренными или мелко протертыми. Недопустимо переедать и питаться всухомятку.

Запасайте вишнёвые ветки!

При любых болезнях почек помогает отвар вишневых веточек — он прекрасно снимает боль, лечит почки, выводит из них камни и песок и восстанавливает их работу.

Соберите ветки ранней весной, порежьте на кусочки (5-8 см) и используйте в течение года. Щепотку веточек положите в кастрюлю и залейте 4 л холодной воды. Доведите до кипения и варите 10 минут на маленьком огне. Снимите с огня, укутайте и настаивайте в теплом месте час. Принимайте по 1 стакану 5 раз в день в любое время. По вкусу можно добавить мед. Курс лечения — 10 дней, затем на 10 дней сделайте перерыв. Так проведите 3 курса, затем после перерыва в месяц повторите.

P. S. Одну порцию веточек можно заваривать 3 раза, каждый раз увеличивая время кипячения на 10 минут.

Чем полезна ботва свёклы

Исследования показали, что в свекольной ботве витаминов, ценных растительных белков и минеральных веществ содержится в 2-3 раза больше, чем в корнеплодах!

Блюда из свекольной ботвы особенно хороши для пожилых людей. Они обладают мягким мочегонным и слабительным действием, регулируют обмен веществ, нормализуют функцию печени, выводят из организма различные шлаки. Из свекольной ботвы можно готовить салаты, свекольники, борщи. А можно заквашивать ее, как капусту, на зиму. Кстати, квашеную свекольную ботву организм усваивает легче (особенно у пожилых), чем квашеную капусту, которая считается более грубой пищей.

Не навреди!

Проблемы с эрекцией... Поможет протез?

Сама идея внутреннего шинирования полового члена при эректильной дисфункции принадлежит русскому хирургу Николаю Богоразу.

Первую подобную операцию он произвел в Германии в 1936 году, используя в качестве трансплантата реберный хрящ.

В мировой практике лишь 25% имплантаций выполняют хирурги экспертного уровня (которые осуществляют более 31 вмешательства в год). Подавляющее большинство операций проводят редкоимплантирующие специалисты (до 4 имплантаций в год). Особенность этих операций в том, что они длятся очень долго, а это увеличивает риск инфекции. При таких вмешательствах воздух в операционной должен быть исключительно чистым, в хирургическом блоке должна работать специальная вентиляция, «прибивающая» пыль и бактерии к полу. Такие системы очень затратны, и поэтому большинство учреждений не оснащены ими. Нарушение этих правил увеличивает риск возникновения протезной инфекции, которая вынуждает удалить протез в ближайший после операции период.

Протезирование полового члена — это очень сложное и кропотливое хирургическое вмешательство, которое показано для лечения тяжелых нарушений эрекции.

М. К. Подберезкин, хирург-андролог

ЖЕНЩИНА ВСЕГДА ЗНАЕТ, ЧЕГО ХОЧЕТ, ПОТОМУ ЧТО ВЧЕРА ВИДЕЛА ЭТО В МАГАЗИНЕ.

Кое-что новенькое

Некоторые косметические средства ускоряют наступление климакса у женщин. Ученые нашли в косметике 15 опасных соединений, негативно отражающихся на состоянии женской половой системы. К таким веществам относятся фталаты. Они применяются для размягчения пластика при изготовлении упаковок. Но ученые обнаружили фталаты не только в упаковке, но и в самих средствах: духах, помадах, гелях для душа, средствах по уходу за волосами, лаках для ногтей. Фталаты не только провоцируют раннее угасание функции яичников, но и повышают риск рака, остеопороза, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний.

От кисты яичника помогли кедровые орешки

Полстакана скорлупы я заливала 0,5 л кипятка. Ставила на огонь и парила около часа под крышкой. Если вода выкипит, можно долить. Настой получается насыщенного коричневого цвета. Принимала его по 1/3 стакана перед едой 3 раза в день. Можно иногда пить вместо чая. Курс лечения — 1 месяц. Потом делала перерыв на 8 дней и пила еще месяц. Как только киста начнет рассасываться, появятся тягучие светлые выделения. А там, где она была, будет чувствоваться жжение или боль (в этом случае можно попить настой ромашки или зверобоя). После лечения обязательно сходите к гинекологу.

Татьяна Сергеевна, Воронежская обл.

Целебные тампоны от эрозии

При эрозии шейки матки смешайте по 1 чайн. ложке меда, рыбьего жира и сока алоэ. Состава хватит на 2 процедуры. Сделайте плоский тампон из ваты, на середину положите половину лекарства. Плотно сверните в шарик и обмотайте ниткой, оставив висящие концы снаружи (чтобы потом удалить тампон). Делайте процедуру на ночь, не меньше 7 раз. Через неделю, если понадобится, повторите лечение.

Татьяна, Чувашия

■ ПРИ МАТОЧНЫХ КРОВОТЕЧЕНИЯХ ПОЛЕЗНО ПИТЬ НАСТОЙ КРАПИВЫ — ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ. ИЛИ...

■ ...ПРИГОТОВЬТЕ ОТВАР ТРАВЫ ПАСТУШЬЕЙ СУМКИ (40 Г НА 1 Л КИПЯТКА). ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПРИ БЕЛЯХ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ КОРНЯ ИВАН-ЧАЯ 200 МЛ ВОДЫ. ТОМИТЕ ПОЛЧАСА. ВЫПЕЙТЕ ЗА ДЕНЬ.

Спать вместе или врозь? *Мнение психолога*

Пошлю его на...

Говорят, если жена не хочет делить с мужем постель, то, вероятно, скоро она захочет разделить с ним имущество.

Но так бывает не всегда. Есть много пар, которые спят в разных кроватях и живут вполне счастливо. В прошлом графья и графини после занятий любовью вообще разбегались по разным спальням. Муж с женой ходили друг к другу в комнату, как на свидание. Супруг всегда видел свою благоверную ухоженной, причесанной, нарядной. Понятно, что в крошечной хрущевке о такой роскоши и речи не идет. А если жилищные условия позволяют? Казалось бы, почему бы и нет? Есть возможность сохранить свежесть отношений. Но вспомните, что большинство браков в дворянских семьях заключались не по любви, а из экономических, политических, меркантильных соображений. Люди не жаждали проводить больше времени вместе.

Чай из листьев ежевики прекрасно справляется с климактерическим неврозом (1 ст. ложка на стакан кипятка).

Сегодня женщины часто жалуются: мужчина сразу же после полового акта пытается уснуть, повернувшись на другой бок. Это при том, что именно в эти моменты ей так хочется нежных прикосновений и ласковых слов! А если в этой ситуации муж не просто отвернется, а встанет и со словами «спокойной ночи, дорогая» отправится спать в другую комнату? Чувство обиды, ненужности, ощущение, что ее игнорируют, как только она отдала все, что могла, любимому, — вот что почувствует женщина.

С другой стороны, если он будет спать «у себя», женщине, конечно, легче выспаться: никто рядом не храпит, не ворочается, не портит воздух и не стягивает одеяло. Но помните, что большое начинается с малого. Если жене и мужу хочется разойтись по разным спальням (то есть отделиться друг от друга телесно), то в будущем их может ждать эмоциональная разобщенность и еще большее отдаление.

Если есть возможность, лучше купите большую кровать и второе одеяло. Тогда не придется вести за него войну. Есть у этой проблемы и еще один аспект — дети. Пусть папа и мама ругались за ужином, но то, что ночь они проводят вместе, создает у ребенка представление о целостности семьи, частью которой он является. И не забывайте, что супружеская постель — это лучший способ решения споров и лучшее место для примирений.

О. П. Томилина, семейный психолог

Для вас, мусью

МОЧЕИСПУСКАНИЕ СИДЯ ПОМОГАЕТ НЕ ТОЛЬКО ПОЛНОСТЬЮ ОСВОБОДИТЬ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ, НО И УМЕНЬШАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ПРОСТАТИТА, И ПОЗВОЛЯЕТ ДОЛГО ЖИТЬ ПОЛОВОЙ ЖИЗНЬЮ.

Может ли из-за герпеса развиться простатит?

У моего супруга генитальный герпес. Прогрессирует 2 раза в месяц 3 года. Мы планируем беременность, но зачать не получается. Была одна беременность, которая закончилась выкидышем. Что нам делать? Может ли из-за герпеса развиться простатит?

Елена, Калмыкия

У вашего супруга рецидивирующий генитальный герпес. Как раз этот вид герпеса способствует появлению вирусного простатита. Плюс бактерии герпеса могут проникать в сперматозоиды. Скорее всего, это ваш случай, так как при оплодотворении яйцеклетки таким сперматозоидом возможны выкидыши, ненормальное развитие плода. Вам нужно сдать анализы у гинеколога. А мужу обратиться к дерматовенерологу-урологу. Пока оба не пролечитесь, о беременности лучше не думать.

О. Д. Алиев, уролог, врач I категории

Гиперкератоз шейки матки

Это опасное заболевание женских органов, поскольку у него нет никаких симптомов и никакого дискомфорта оно не доставляет. Но это предварительная стадия онкологического новообразования. Осмотр у гинеколога не реже двух раз в год позволяет обнаружить недуг и своевременно начать лечение.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ И КАК ЕЕ ЗАПОДОЗРИТЬ?

Гиперкератоз — утолщение рогового слоя эпителия в виде очагов белых бляшек на слизистой шейки матки. Другое название болезни — лейкоплакия. В нормальном состоянии слизистая ровного розового цвета и имеет гладкую структуру. Из-за частых воспалительных процессов слои эпителия утолщаются, а местами становятся ороговевшими. К сожалению, часто недуг выявляют в уже запущенной форме. Лейкоплакия в 30% случаев перерождается в рак.

Болезнь поражает женщин детородного возраста. Раньше в зоне риска были пациентки старше 40 лет, а в последнее время она обнаруживается у девушек. Гиперкератоз плоского эпителия шейки матки обнаруживается во время осмотра с помощью специального зеркала. Но для постановки диагноза потребуются развернутая кольпоскопия и проведение ряда анализов.

Различают два вида лейкоплакии:

* простой очаговый гиперкератоз шейки матки — слабая стадия, которая охватывает небольшой участок слизистой, ороговение затрагивает только верхний слой эпителия. Считается безопасным;

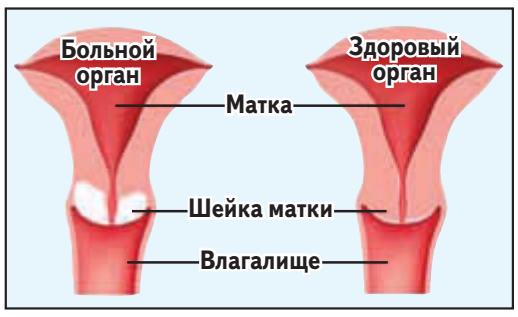
* дискератоз или полиферативный гиперкератоз — в этом случае слой эпителия разрастается хаотично и уходит вглубь слизистой, провоцируя возникновение новообразований. Считается предраковым состоянием.

Лейкоплакии сопутствуют зуд и жжение в половых органах, вызванные грибками. Если имеется бактериальная инфекция, изменяется цвет мочи и запах выделений. Косвенным подтверждением лейкоплакии считается небольшое кровотечение после половой близости.

ЧТО ПРИВОДИТ К ИЗМЕНЕНИЮ СЛИЗИСТОЙ?

Точную причину не скажет ни один гинеколог. Основными провокаторами считаются:

* повреждения слизистой, возникающие при медицинских манипуляциях, например во время аборта и гистероскопии;



* эндокринные нарушения — сбои в работе щитовидной железы и надпочечников;

* перенесенные инфекционные и воспалительные заболевания — папилломавирус, хламидиоз, эндометрит, вагинальный кандидоз, гонорея, трихомониаз и другие;

* злокачественная опухоль (рак шейки матки);

* ослабление иммунитета, признаки хронической усталости, упадок сил;

* сбои менструального цикла могут вызвать патологический рост эпителия;

* частая смена партнеров и раннее начало половой жизни также рассматриваются как возможные причины лейкоплакии.

Это заболевание чаще всего поражает женщин зрелого возраста и связано с возрастными изменениями гормонального фона и естественной микрофлоры влагалища. К сожалению, лейкоплакия может не ограничиваться шейкой матки. Очаги распространяются на цервикальный канал, слизистую влагалища.

SOS! БОЛЬНАЯ БЕРЕМЕННА!

Во время вынашивания ребенка женщина отвечает сразу за две жизни. При плановом осмотре гинеколог может выявить поражения эпителия шейки матки. Определить, насколько это опасно, может только опытный специалист по результатам исследования мазка. Если очаг небольшой, женщине не стоит беспокоиться — беременность и роды пройдут нормально. Лечение нужно отложить на послеродовой период. Если же гиперкератоз обнаружен при подготовке к беременности, то откладывать лечение нельзя. Изменения гормонального фона во время беременности провоцируют рост онкологических новообразований. Лечение болезни не влияет на зачатие, и последствия для здоровья женщины минимальные.

НАЛИЧИЕ ЛЕЙКОПЛАКИИ ПОДТВЕРЖДАЕТ ПРОЦЕДУРА КОЛЬПОСКОПИИ

Она простая и доставит минимум дискомфорта. Перед осмотром с помощью специального аппарата — кольпоскопа — на шейку матки наносится водный раствор йода. Вещество окрашивает здоровые клетки, а измененный эпителий остается белого цвета. Обнаружив такие очаги, врач берет кусочек слизистой для анализа или выполняет соскоб для гистологического исследования.

КАК ЛЕЧИТЬ ГИПЕРКЕРАТОЗ ШЕЙКИ МАТКИ

Вначале важно пролечиться от сопутствующих заболеваний. Лечение лейкоплакии проводится несколькими способами. Их подбирает гинеколог в зависимости от степени поражения слизистой.

1. Криодеструкция — замораживание пораженного участка. Это один из самых распространенных способов лечения. Он совершенно безболезненный, дает минимум осложнений и не оставляет рубцов. Но процедура может привести к укорочению шейки матки — это затрудняет процесс зачатия. И еще во время заживления слизистой выделения становятся очень обильными.

2. Лазерная вапоризация. Суть такого лечения — уничтожение патологических клеток с помощью прижигания лучом лазера. При этом здоровая ткань не страдает, рецидивы исключаются, а восстановительного периода не требуется. Лазер не оставляет рубцов. Здоровый эпителий нарастает через месяц после процедуры.

3. Химическая коагуляция. Процедура основана на медикаментозном воздействии на очаги лейкоплакии. Химическое средство поражает больные клетки, не влияя на здоровые.

4. Электрокоагуляция — прижигание пораженной слизистой. Этот традиционный метод лечения гиперкератоза шейки матки очень травматичен. Задевает и здоровые ткани. Процесс заживления долгий и болезненный, сопровождается кровотечением. Процедура не рекомендуется девушкам, планирующим беременность. После электрокоагуляции остаются грубые рубцы.

5. Радиоволновая деструкция — бесконтактная операция, при которой измененные ткани нагреваются и удаляются радиоволнами. Лечение не вызывает боли, минимально повреждает окружающие клетки.

Все процедуры проводятся амбулаторно. Рекомендуется воздержание от половой жизни, строгая гигиена половых органов. Запрещены горячие ванны.

Женщинам, перенесшим гиперкератоз шейки матки, нужно регулярно посещать гинеколога для планового осмотра, поскольку не исключено, что заболевание возникнет снова. Чтобы не допустить появления коварной болезни, гинекологи дают такие советы:

* носите нижнее белье из натуральной ткани;

* используйте для подмываний гигиенические средства, которые не сушат кожу;

* не злоупотребляйте алкоголем, острой и соленой пищей;

* своевременно лечите эрозии и воспалительные процессы:

* наблюдайтесь у гинеколога и соблюдайте его рекомендации.

И. Л. Лазарева, гинеколог, врач высшей категории

Для вас, мусью

ГЛИНТВЕЙН ДЛЯ ПОТЕНЦИИ

Смешайте сухофрукты (чернослив, изюм, сушеный инжир, курагу) в равных частях. Залейте красным сухим или десертным вином. Добавьте мед, гвоздику, корицу по вкусу. Проварите на слабом огне. Принимайте для поднятия боевого духа непосредственно перед едой и половым актом. Остатки сиропа можно употреблять в небольших количествах по вечерам перед едой.

ЭЛИКСИР СТРАСТИ

Смешайте по 5-10 капель настойки элеутерококка, родиолы розовой, аралии маньчжурской в небольшом количестве воды и примите незадолго до секса. Такая смесь улучшает кровообращение, сразу вызывает прилив крови к половому члену, быстро повышает тонус организма. Лекарство можно принимать каждый день — по 30 капель после еды. Не рекомендуется при повышенном давлении.

Знаете ли вы, что...

● Женская матка — невероятно эластичный орган. Ее высота примерно 7,5 см и ширина 5 см. Во время беременности (примерно к 20-й неделе) матка поднимается до уровня пупка. К 36-й неделе вершина матки достигает уже нижней части грудной клетки.

● Некоторые женщины рождаются не с одной, а с двумя матками. Раздвоение происходит, когда у эмбриона формируется репродуктивная система. Матка у девочек формируется из двух трубок, которые соединяются и затем становятся единым органом. Иногда трубки не соединяются, и каждая из них превращается в отдельную матку.

● Раздвоиться может не только матка. Встречаются случаи, когда девочка рождается с двумя влагалищами. Никакими особенными симптомами такое состояние не сопровождается. Задуматься о том, что что-то не так, могут заставить необычные менструальные кровотечения или проблемы с зачатием.

Мастопатия

Поможет чистотел

Благодаря содержащемуся в нем рутину, он укрепляет стенки сосудов, улучшая микроциркуляцию в молочной железе.

Витамины А и Е, которых много в чистотеле, помогают предотвратить злокачественное перерождение ткани. Для борьбы с мастопатией из чистотела делают отвары, сборы, настойки и мази. Собирать траву нужно в конце мая или в июне. В это время она максимально полезна. В ход идут листья, стебли и ботва. Самое простое лекарство из чистотела — это настой. Для его приготовления 1 чайн. ложку высушенного растения залейте 1 стаканом кипятка. Дайте настояться в течение часа под крышкой. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за час до еды. Курс — месяц. После небольшого перерыва лечение можно повторить. Чистотел противопоказан при беременности и кормлении грудью, при низком давлении, эпилепсии (и других болезнях, проявляющихся судорогами). Еще чистотел нельзя принимать при бронхиальной астме.

Ситуация

У ребёнка рвота. Что делать?

Я молодая мама, доченьке 3 года. Недавно узнала, что по району ходит кишечная инфекция. Боюсь, что малышка заразится. Слышала, что последствия этой инфекции могут быть очень серьезными, а я не знаю, что делать при рвоте. Как помочь ребенку, когда нужно вызывать скорую?

Мила, Челябинская обл.

ЕСЛИ ПОВЫШЕНА ТЕМПЕРАТУРА

Чаще всего рвота появляется на фоне лихорадки, при остром инфекционном гастроэнтерите (по-другому — кишечная инфекция неясной этиологии, или кишечный грипп). У детей возбудителями заболевания могут быть как вирусы, так и бактерии. Иногда появляется боль в животе, диарея.

Что нужно делать? В этом случае нужно бояться обезвоживания. Поить ребенка дробно (чтобы не провоцировать повторную рвоту), маленькими порциями по чайной ложке или шприцем без иглы (младенцев). Для выпаивания использовать растворы типа «Регидрон био», «Хумана электролит», компоты из яблок или сухофруктов.

Если рвота у ребенка произошла в течение суток после травмы головы, даже незначительной, обратитесь в травмпункт или вызовите скорую.

При многократной неукротимой рвоте следует обратиться к врачу. Он назначит противорвотное лекарственное средство и решит, нужно ли капельное введение препаратов.

Рвота с повышением температуры тела может появиться при остром аппендиците, перитоните и другой хирургической патологии. Если симптомы только нарастают и ребенку становится хуже, надо обращаться к врачу. Рвота в таких случаях бывает однократной, максимум двукратной. При подозрении на хирургическую патологию нельзя принимать обезболивающие препараты, жаропонижающие или спазмолитики до осмотра хирурга.

Менингит — воспаление оболочек головного мозга (острое инфекционное заболевание), порой развивается молниеносно. Его симптомы: головная боль, слабость, тошнота, рвота, повышение температуры, возможна болезненность при сгибании головы, вынужденные позы (типа треножник). При малейшем подозрении на менингит нужно незамедлительно вызывать скорую.

РВОТА ПРИ НОРМАЛЬНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

У младенцев нужно различать рвоту от срыгивания. Срыгивание происходит на фоне спокойного состояния грудничка, обычно не позднее чем через 30-40 минут после кормления. Объем, как правило, не превышает 30% съеденной пищи. Рвота сопровождается спазмами мышц брюшной стенки, беспокойством малыша, плачем. Объем содержимого желудка может быть любой. Существуют два состояния, характерные для младенцев первых недель жизни — пилороспазм и пилоростеноз, при которых ребенка беспокоит частая рвота. Она сопровождается снижением количества выделяемой мочи, отставанием в физическом развитии (сниженный темп прибавки массы тела и роста). В такой ситуации нужно обращаться к врачу для постановки диагноза и лечения.

ПОЯВИЛСЯ ЗАПАХ АЦЕТОНА

Отдельного внимания требует рвота, которая сопровождается запахом ацетона изо рта и/или родители замечают, что ребенок в последнее время много пьет и часто мочится. В таком случае детей нужно немедленно госпитализировать для лечения и исключения кетоацидоза — кризового состояния нелеченого сахарного диабета. Запах ацетона изо рта и рвота также могут быть проявлениями ацетонемического синдрома. При этом нужно дать ребенку сладкое питье и углеводный продукт — банан, выпечку. Перерывы между приемами пищи не должны быть долгими.

Г. А. Морозова, педиатр, врач высшей категории

ОБОЙТИСЬ БЕЗ ВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ МОЖНО, ЕСЛИ ВЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО У РЕБЕНКА РВОТА ПО ПРИЧИНЕ УКАЧИВАНИЯ В ТРАНСПОРТЕ, РЕАКЦИИ НА СТРЕСС, ПЕРЕЕДАНИЯ.

Пригодится

У РЕБЕНКА НАСМОРК? ПОМОЖЕТ ЛИПОВЫЙ ЧАЙ. ГОРСТЬ ЦВЕТКОВ ЛИПЫ ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ ДО ТЕПЛОГО СОСТОЯНИЯ. ПИТЬ НАДО ПО 1 СТАКАНУ, ЛУЧШЕ НА НОЧЬ.

Удалять сыну аденоиды не пришлось

Когда моему сынишке было 5 лет, лор посоветовал нам удалить аденоиды. Уж больно часто ребенок болел. Я не раз слышала, что аденоиды могут вырасти снова, и тогда требуется повторная операция. Очень не хотелось мучить ребенка, поэтому я начала искать народные рецепты. И нашла! Тот, о котором были только хорошие отзывы. Помыла и почистила свеклу, натерла ее на мелкой терке и с помощью марли отжала сок. (Использовать соковыжималку не стоит, так как тогда сок потеряет всю пользу.) В 2 ст. ложки сока добавила 1 ст. ложку меда и перемешивала несколько минут. Все, капли готовы. Хранить их надо в холодильнике. Месяц закапывала сыну по 5-6 капель в каждую ноздрю 3-5 раз в день. Когда закончили лечение, снова пошли к лору, и он сказал, что операция уже не нужна.

И. В. Астраханцева, Мурманск

От ангины помогает стрептоцид с мёдом

Однажды мой сын заболел двусторонней фолликулярной ангиной. Поднялась температура, сбить ее не удавалось, ребенка рвало, а еще он задыхался и хрипел. Слава богу, врач-педиатр у нас на участке была опытная — посоветовала измельчить в порошок таблетку стрептоцида, перемешать ее с медом и давать ребенку сосать эту смесь, как конфетку. Уже через сутки температура у сынишки немного спала, появился аппетит, и вскоре он выздоровел.

Л. Ф. Воеводина, Псков

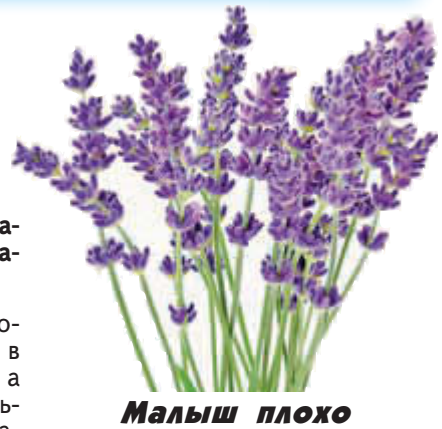
Просто клизма...

Жуть...

Двухлетнего Османа Гульнара Рахимжанова, жительница Караганды (Казахстан), привела в процедурный кабинет на промывание кишечника.

Медсестра взяла клизму с подоконника и начала ее вводить. Осман сразу заплакал. Медсестра заворчала: мол, ничего, потерпит... А дальше — кошмар! Кишечник от боли стал сокращаться, из него пошла пена. Из попы малыша потекла кровь. Мальчик посинел, обмяк. Как потом оказалось, на подоконнике стояли вперемежку флаконы с дистиллированной водой и перекисью водорода. Они были не подписаны, и медсестра ввела ребенку перекись... С сильнейшим болевым шоком и химическим ожогом кишечника малыш попал в реанимацию. Османа спасли, а потом долго выхаживали в больнице. Проходимость кишки нарушилась, и ребенка пришлось посадить на диету. Мальчик с болями и кровью ходил в туалет несколько месяцев.

P. S. В тот день такую же химическую клизму медсестра сделала еще одной девочке. По суду больница должна выплатить семье 1,5 миллиона тенге (около 60 тысяч рублей).



Малыш плохо засыпает?

■ ДОБАВЬТЕ В ВАННУ ПРИ КУПАНИИ 3-5 КАПЕЛЬ МАСЛА ЛАВАНДЫ.

■ КАПНИТЕ КАПЕЛЬКУ МАСЛА ЛАВАНДЫ НА КОНЧИК ОДЕЯЛА. МАСЛО БУДЕТ АКТИВНО ИСПАРЯТЬСЯ, ДАРЯ КРОХЕ СПОКОЙНЫЙ СОН.

Инсульт... у школьника

Последняя учебная четверть — самая напряженная. Идет подготовка к годовым контрольным, сдача зачетов. А затем — экзамены! И родителям, и детям нужны железные нервы.

ОСТОРОЖНО: ПОСЛЕДНЯЯ ЧЕТВЕРТЬ!

В этот период проявляются такие болезни, которые меньше всего можно ожидать от молодого организма. Например, инсульт. В последнее время эта болезнь сильно помолодела. Теперь с этим диагнозом в больницу привозят даже детей.

... Максим готовился к зачету и очень его боялся: решалась оценка в четверти — будет «отлично» или только «хорошо». К доске Максима вызвали первым. Начал бойко, но вдруг закашлялся. Речь стала неразборчивой, мальчик побледнел, попятился к стене и стал оседать. Диагноз, поставленный врачами скорой, поверг окружающих в ужас — инсульт! Сейчас Макс чувствует себя лучше, хотя левой рукой плохо двигает. Но врачи прогнозируют полное восстановление.

В последние годы все больше детей поступают в клиники с диагнозом острое нарушение мозгового кровообращения. Переволновался, переутомился, резко повернул шею — и вдруг потерял сознание. Такие случаи к концу учебного года учащаются. Силы детей на исходе, они переживают за промахи и боятся огорчить родителей.

Проблемы с сосудами у детей нередко имеют наследственную предрасположенность. Провоцируют их стрессы и большие умственные нагрузки. Что делать, если есть подозрение на инсульт? В течение первых 2-3 часов надо доставить ребенка в больницу.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

В первую очередь на сильную головную боль, нарушение движения глаз, затруднение речи, некоординированные движения. Если заметили что-то из перечисленного, проведите несколько тестов:

* попросите ребенка улыбнуться. Нет ли асимметрии? Не обездвижена ли часть лица?

* Пусть ребенок поднимет руки вверх и подержит их так. Он одинаково удерживает руки? Нет ли в одной из них слабости?

Если видите хоть один из симптомов, немедленно вызывайте скорую. Пусть приехавший доктор назовет вас паникером, если диагноз не подтвердится. Но если ваши опасения подтвердятся, это позволит сохранить головной мозг ребенка.

СРОЧНО СКОРУЮ!

Ребенку требуется немедленная врачебная помощь, если у него появились:

* необычная бледность, вялость или, наоборот, покраснение лица;

* повторная рвота:

* жалобы на боль в животе, не проходящую в течение часа;

* головная боль, сопровождающаяся тошнотой;

* частый жидкий стул, отказ от еды;

* сиплый голос, «лающий» кашель, одышка;

* температура выше 39°С или любое повышение температуры, сопровождающееся одним из перечисленных симптомов.

РАЗГРУЗИТЕ СВОЕ ЧАДО

Каждый третий школьник страдает «школьным» неврозом, то есть паническим страхом перед учителями. Заметили, что у ребенка который день все валится из рук? Вечером он не может заснуть, а по утрам жалуется на головную боль и тошноту? Пора разбираться.

Закреплению невроза способствует хронический цейтнот. Если жизнь ребенка напоминает бег с препятствиями, да еще и наперегонки, то в конце концов он «упадет». Надо срочно разгружать свое чадо. Уберите необязательные занятия. Разговорите ребенка и выясните, чего он боится в школе. Не поверите, но 90% первоклассников боятся... школьного туалета. Ребятишки стесняются справлять нужду на виду у всех. Поэтому до последнего терпят, дотягивая до конца учебного дня. А это, согласитесь, тяжело и для взрослого человека, не говоря уже о малыше.

О. П. Евсеева, кардиолог, врач высшей категории

Намотай на ус

Еще двадцать-тридцать лет назад врачи не сталкивались с детскими инсультами. Сейчас же они становятся нормой. Увы, в 40% случаев «молодые инсульты» связаны с генетической предрасположенностью. Если у ваших ближайших родственников были инсульты, настрожитесь. Внимательно следите за здоровьем детей, важно не допускать нервных перегрузок и сильных стрессов.

Знаете ли вы, что...

КОРМИТЬ ГРУДЬЮ НУЖНО ДО 2-3 ЛЕТ

Российские гинекологи и маммологи призывают молодых мам кормить своих детей грудью до двух-трех лет. Грудное молоко защищает малыша от инфекций — тех, которые перенесла мама, и формирует у младенца «кишечный иммунитет». Также положительно влияет на развитие мозга. Мамино молоко — самый противоаллергенный бесплатный продукт. Его свойства не сможет повторить ни одна искусственная молочная смесь для младенца. Грудное вскармливание полезно и для самой кормящей мамы. Оно защищает от гинекологических, эндокринных заболеваний, мастопатии и рака.

У БЛИЗНЕЦОВ ЕСТЬ СВОЙ ЯЗЫК

Нередко малыши-близнецы общаются на собственном уникальном языке, понятном только им. Такое явление называется криптофазией и продолжается до 3-4 лет. Бывает, что и до школьного возраста, а иногда всю жизнь. Почему так происходит, точно неизвестно. Есть мнение, что близнецы-младенцы создают собственную речь из-за того, что с определенного момента больше общаются друг с другом, чем с матерью. И потребность в обычном человеческом языке у них снижается.

Подростку нужно дать поспать

Утренний сон способен спасти подростков от депрессии.

Если дать им поспать утром лишний час, они будут более спокойными и счастливыми. По мнению ученых, слишком ранний подъем утром сбивает работу внутренних биологических часов. Это негативно влияет на способность головного мозга регулировать эмоции. Подростки, которым трудно заснуть в 11 часов вечера и встать раньше 8 часов утра, постоянно находятся в напряженном состоянии. Лишь немногие могут жить в таком режиме. Молодым людям нужно спать от 8 до 10 часов в сутки. Сдвиг начала учебного дня на час позже может спасти многих учеников от психического расстройства и различных зависимостей, предупреждают исследователи.

Авторитетное мнение

Дочка не ест ни мясо, ни яйца

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ОДНИ И ТЕ ЖЕ ПРОДУКТЫ

У моей 9-летней дочки сильно ограниченный рацион. Каждый день она ест одни и те же продукты: гречку, картошку, фасоль, свежие огурцы, сосиски, молоко, сушки (бублики, печенье). Раз в неделю может съесть борщ, некоторые фрукты, детский творожок. Все остальное не ест. Ни мясо, ни яйца... Как такое питание может отразиться на здоровье? Муж видел передачу, в которой рассказывали, что такие люди живут недолго.

Румия, Ставропольский край

Самое главное — не накручивайте себя и не примеряйте на свою дочь все услышанное. Постепенно вводите в рацион дочери больше мяса, овощей, фруктов. Если она любит сосиски, делайте их сами. То же самое касается творога, а из яиц можно сделать вкусное суфле с ягодами. Не последнюю роль играет и подача блюда. Оно должно быть красиво и интересно оформленным. Старайтесь привлекать девочку к готовке и покупке продуктов.

РЕБЁНОК ЛЮБИТ СЫРЫЕ ОВОЩИ

Мой ребенок очень любит сырую цветную капусту, брокколи и картошку. Не вредно ли это пятилетнему малышу?

М. Малышева, Рязань

Все эти овощи можно есть в сыром виде. Но тяга к сыроедению, особенно картофеля, может говорить о недостатке витамина С. В рационе ребенка обязательно должны быть цитрусовые, злаковые, мясо.

На приёме у детского диетолога

С КАКОГО ВОЗРАСТА МОЖНО ДАВАТЬ ГРИБЫ?

Мои родители — страстные грибники. Каждое лето они пытаются накормить своих маленьких внуков грибами. С какого возраста можно давать детям грибы?

А. А. Белова, Воронежская обл.

Несмотря на то что грибы обладают высокой пищевой ценностью (содержат много белка, витаминов группы В и минеральных веществ), давать их детям до 5-6 лет не стоит по двум причинам. Во-первых, в грибах много плохо перевариваемых пищевых волокон (клетчатки), которые затрудняют всасывание других пищевых веществ; во-вторых, лесные грибы могут впитать из загрязненной почвы токсические вещества, а организм маленьких детей особо чувствителен к токсинам.

Исключение — шампиньоны и вешенки, выращенные в искусственных условиях, их в очень небольших количествах в составе овощных или крупяных блюд и детских консервов дают детям с 1,5 года.

Г. В. Птахина, диетолог, врач высшей категории

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

КОНЕЧНО, МУЖИКИ ТЕРПЕЛИВЫЕ, НО ХОЧУ ПОМОЧЬ МУЖУ

У мужа недавно обнаружили камень 11х4 мм, оксалат. Когда он начал двигаться из почки в мочеточник, вызвали скорую. Боль была просто нестерпимая. Муж у меня хоть и терпеливый мужчина, но не до такой степени. Назначили обезболивающие, спазмолитики, противовоспалительные. Госпитализацию никто даже и не предлагал, дробить камень тоже. Уролог посоветовал дождаться, пока он выйдет. Острая боль продолжается уже вторую неделю. Когда камень опустится в мочевой пузырь? Конечно, мужики в России терпеливые, но хочу помочь мужу. Подскажите, как вывести камень побыстрее?

А. И. Ключникова, Калужская обл.

КАК МОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СПАЗМОВ СОСУДОВ?

Пишу в надежде, что читатели «Айболита» откликнутся и помогут мне. Чем и как можно избавиться от спазмов сосудов? Дискомфорт ужасный! Будто в тисках... Боюсь ходить по улице, кружится голова, постоянная слабость. От того, что назначили врачи, толку нет. Еще, по-моему, у меня начинается мерцательная аритмия. Понервничаю — и через несколько минут сердце начинает колотиться, появляется слабость. Потом все само проходит. Я после геморрагического инсульта (в 2008 году перенесла операцию). Может, кто-то подскажет, как избавиться от проблемы? Заранее очень благодарна!

К. А. Раздобарова, Краснодар

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ РУКИ НЕ МЁРЗЛИ?

Я уже готовила себе лекарство по рецепту, опубликованному в «Айболите» (у меня мерзли ноги), из лука, чеснока и лимонов. Думала, что этот рецепт поможет еще и от того, чтобы ладони не мерзли. Но помогло только ногам, а руки болят от холода. Обращаюсь к читателям: если кто-то знает рецепт, напишите, пожалуйста. А может, специалист посоветует, что делать, чтобы руки не мерзли. И еще вопрос: почему на теле стало много родинок?

Елена, Казахстан

НА ЯЗЫКЕ ТРЕЩИНЫ И НАЛЁТ

У меня после родов, уже около двух лет, на языке белый налет и местами трещины, иногда он даже кровоточит. Язык чищу каждый день. Что это может быть? Какие анализы нужно сдать? Если кто-то сталкивался с подобной ситуацией, отзовитесь!

Евгения, Орловская обл.

КАК ТОЛЬКО СТАНОВИТСЯ ТЕПЛО, НЕ МОГУ ВЫЙТИ НА УЛИЦУ

Последние три года меня мучает сезонная аллергия. Как только начинаются первые теплые весенние деньки, не могу выйти на улицу. Дико чешется почти все лицо, глаза, горло и нёбо, зудит в носу, глаза слезятся, в общем, состояние ужасное. Постепенно вроде привыкаю, стараюсь не обращать на это внимания, но понимаю, что надо лечиться. У кого аллергия на цветущие растения, как лечитесь? Что помогает?

О. К. Теплова, Брянская обл.

ВЫЛЕЧИТЬ АНАЛЬНУЮ ТРЕЩИНУ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ

Как избавиться от хронической анальной трещины? Лечение всевозможными свечами (с метилурацилом, облепиховым маслом, с экстрактом красавки, «Бетиол», «Проктозан», «Релиф-ультра», «Гемо-про») результатов не дало. Еще у меня варикоз ног IV степени. Можно ли лечиться без операции? А если делать операцию, то какую именно? Мне 63 года.

Татьяна, Пензенская обл.

В ТУАЛЕТ НЕ ХОЧУ, ПОЭТОМУ ПЬЮ СЛАБИТЕЛЬНОЕ

У меня с детства проблема — не хожу в туалет по-большому каждый день. Раньше получалось примерно раз в три дня, и прекрасно себя чувствовала. Сейчас веду сидячий образ жизни, так как работаю на двух работах. Возможности много двигаться нет. В туалет не хочу, поэтому на выходные пью слабительное, чтобы избавиться от чувства раздутого живота. Но и это не всегда помогает. Можно ли постоянно принимать слабительные? Не атрофируется ли так кишечник совсем? Как стимулировать организм ходить в туалет?

Без подписи, Новгородская обл.

***

У меня больной желудок — гастрит. Читала в «Айболите», что хорошо помогает сок калины, но не знаю, как ее заготавливать и сохранять на зиму. Кроме заморозки, больше ни о чем не слышала. Пожалуйста, откликнитесь, кто с этим сталкивался. Заранее благодарна!

Е. К. Еремина, Сердобск, Пензенская обл.

***

Моей внучке поставили диагноз розацеа. Лечились 4 года, но мази и крема не помогают. Люди добрые, кто смог вылечиться от этого кожного заболевания? Напишите, поделитесь советом.

Вера Николаевна, Пенза

***

Нам подарили индийский лук, сказали, что лечебный. Что с ним делать? Какие свойства он имеет и как его применять? Подскажите!

Лидия, Краснодарский край

***

Оказались с сыном в тяжелой жизненной ситуации. Нет работы, голодаем. Помочь нам некому. Может, есть люди, которые тоже находятся в трудной жизненной ситуации? Позвоните, вместе будем жить и друг другу помогать. А может, есть мужчина, который ищет женщину для создания семьи? Откликнитесь! Если позвонят люди, которые примут нас в свою семью или помогут устроиться в жизни, буду очень благодарна. Мне 52 года, сыну 18 лет. Не пьем, не ленивые.

Ольга, Моршанск, Тамбовская обл., 8-920-494-62-60, 8-960-659-49-26

Удалили щитовидку... Теперь давление скачет

АйБОЛИТ

Полгода назад мне удалили щитовидку. Через две недели начался ад: скачки давления, сердце не на месте, ощущение кома в горле, панические атаки, страх, постоянно вызывала скорую... Обследовалась, поставили диагноз вегетососудистая дистония, функциональная тахикардия. Назначили лечение: «Грандаксин», «Беталок», «Эутирокс». Каждый месяц сдаю анализы — все в норме. Через 4 месяца стало легче: давление скачет раз в месяц, вместе с этим появляется паника, диарея, слабость... Не пойму пока, почему так происходит. Живу как раньше, забываю, потом скачок давления выбивает из жизни на неделю. Из-за слабости, тошноты и апатии приходится лежать. Обращаюсь к тем, у кого удалена щитовидка. Были ли у вас проблемы с давлением? Это вообще когда-нибудь пройдет?

Луиза, КБР

Не знаю, что делать с кашей, которую сама заварила. Запуталась я...

АйБОЛИТ

Знаю, что мужиков может быть много, а ребенок — один... Но также знаю, что для ребенка лучше, если рядом с ним довольная мама, а не истеричка.

Он — законченный холостяк. Привык, что все ему смотрят в рот. Я оглушена недавним разводом. У меня двухлетний сын. И единственное, о чем могу думать, — как не опустить руки и снова найти себя.

Мы познакомились полтора года назад. Оба не планировали начинать отношения, просто периодически встречались. И как-то незаметно полюбили друг друга. В наших отношениях много того, что действительно ценно. Однако что-то не так в датском королевстве.

Чтобы быть вместе, мне приходится оставлять ребенка с няней. Работу няни оплачиваю я, просить на это деньги у любимого неудобно. А мой мужчина никогда не предлагает. Конечно, я хочу как можно больше времени проводить с сыном. Но хочу быть и с любимым. Может быть, потому, что он вернул меня к жизни, причем лучшей, и рядом с ним я чувствую себя счастливой. Разрываюсь между двумя любимыми и не знаю, как все это разрулить. Начались проблемы с деньгами. Вернуться к двухчасовым встречам, как раньше, мы оба не готовы, а проводить у любимого все выходные не получается.

С моим ребенком он еще ни разу не встречался. Иногда строит планы, как мы будем жить у него втроем, но желания познакомиться с сыном нет. Я не давлю. Хорошо, что хоть не притворяется.

Не знаю, что делать с кашей, которую заварила. Все-таки полтора года отношений — не полтора месяца. Очень нужны мнения со стороны! Может, до меня наконец-то дойдет, что я дура набитая.

Без подписи, Алтайский край

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Из-за артроза ноги не ходят, ещё и позвоночник болит

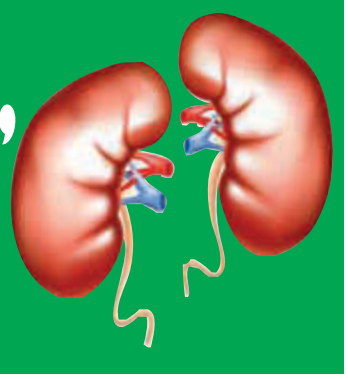
АйБОЛИТ

Я уже три месяца лежу дома. У меня артроз коленных суставов много лет. Проработала 50 лет в школе учителем английского языка, еще была классным руководителем. И вот теперь — никудышная. Не могу стоять, ходить даже по комнате. Вызвала хирурга, он назначил уколы «Дипроспана». Делала по 3 укола в колени. Иногда приходит терапевт, но толку нет. Еще и позвоночник болит. Может, из-за этого и ноги не ходят? Даже двух внучат своих не вижу, только по смартфону. Плачу каждый день! В больницу забирают неохотно (мне 77 лет). Лежу и потихоньку умираю дома. Ухаживает за мной муж, но он уже старый. Ему приходится и готовить, и меня обслуживать. Чувствую, что устал уже. Дети (есть два сына) работают, у обоих семьи. Как могут, помогают, но днем оба заняты. Может, кто-то подскажет, как мне стать на ноги? Еще стала все забывать. Вызывала невролога, она поставила страшный диагноз — ишемия мозга.

А. Кузнецова, Казань

Уроки жизни

Диализ — не панацея, но если бы не он...



Для Раисы из Иркутской обл., автора письма «После лечения в больнице маму отпустили домой — готовиться к диализу» («Айболит» №7 за 2019 г.), и не только.

КАЖДЫЙ БОЛЬНОЙ ПОЛУЧАЕТ СВОЙ НОМЕР

Сосед говорит: «А чего это за тобой все скорая приезжает? Ты на ней работаешь, что ли?» Получается, что работаю. Пациентом...

15291 — это мой код. Каждый больной на диализе получает такой номер. Когда я звоню в транспортную скорую и заказываю себе перевозку, то называю этот номер, и на том конце провода все понимают. Два-три слова, и заказ принят. Транспорт нормально организован, грех жаловаться. На диализ нужно попасть через день к определенному времени вне зависимости от пробок, опаздывать нельзя. За мной приезжает либо скорая, либо автобус с красным крестом — та же скорая, но без права обгона, проезда на красный свет. Я живу в центре Москвы, а мой диализный центр — в часе езды. В провинции с диализом сложнее — из маленьких городов возят в область. Собирают автобус и привозят в больницу. На дорогу уходит целый день. Гемодиализных центров в России меньше, чем хотелось бы, и, если у человека почечная недостаточность, ему лучше переселиться поближе к диализу.

БЫВАЕТ ДИАЛИЗ ПЕРИТОНЕАЛЬНЫЙ

Кроме гемодиализа, существует еще и диализ перитонеальный. В этом случае в живот вшивают емкость с раствором, наружу выводят трубки, и больной должен этот раствор периодически менять. Но, как говорят, на это уходит очень много времени. Только успел залить, а уже снова пора. Причем делать все нужно в стерильной комнате, которую необходимо все время кварцевать. При таком диализе довольно легко можно заработать перитонит.

ДО СИХ ПОР НЕ ПОНЯЛ ВСЕЙ ЭТОЙ ФИЗИКИ-ХИМИИ

Больные с почечной недостаточностью не сразу идут на диализ, а только тогда, когда почки уже совсем не справляются с нагрузкой. Год назад мне сделали фистулу — вход для аппарата. Для этого провели операцию на сосудах. У меня на руке теперь такая штука, гудит как моторчик. Я до сих пор, честно говоря, так и не понял всей этой физики-химии. Когда подключают к аппарату, иглу вкалывают в одну руку, возле фистулы, одну — в вену, другую — в артерию. Но фистула со временем может испортиться. У кого-то она вылетает через пару месяцев, у кого-то держится несколько лет. Когда она приходит в негодность, ее устанавливают снова, в другом месте.

На скорой по Москве езжу когда с мигалками, когда без. У меня подключение в 14.00, а на месте надо быть в 13.30 — пройти осмотр у врача, взвеситься, переодеться. Из дома меня увозят в 12.00, а то и раньше. Процедура занимает 4,5 часа. Фактически на процедуру тратится целый рабочий день. Домой возвращаюсь в девятом часу. Диализный центр работает круглосуточно, в четыре смены. Считается, что дневные смены для тех, кто не работает, а вечерняя и ночная — для тех, кто помоложе. Оказывается, многие совмещают диализ с работой: днем — работа, ночью — диализ.

ОЧЕРЕДИ НА ПЕРЕСАДКУ ЖДУ СПОКОЙНО

На диализе я уже год. Стою в очереди на пересадку почки. Средний срок ожидания для Москвы — три года. В регионах хуже. Там больные, когда подходит очередь, едут в Москву и ждут здесь. Это может занимать несколько лет. Иногда больной живет в стационаре, кто может — снимает жилье. Бывает, что у человека ухудшается самочувствие, и он живет в подвешенном состоянии. Уехать — значит потерять очередь, а пересаживать почку в таком состоянии тоже не могут. Центры пересадки почки есть в Москве, Санкт-Петербурге и, кажется, еще в двух-трех городах. Так что москвичи — счастливчики, в столице таких центров три.

Лично я на пересадку не особо рвусь. Очереди своей жду спокойно. У людей, с которыми общаюсь, в основном отрицательный опыт такой операции. Оно и понятно: те, у кого все хорошо, на диализ не возвращаются. Например, разговаривал с женщиной, которой в 2010 году пересадили почку. Причем она практически не стояла в очереди, месяца три всего. Операцию делали в Склифе. Говорят, что Склиф — лучший, но, тем не менее, у нее почка не прижилась. Год она с ней промучилась. Очень плохо себя чувствовала с пересаженной почкой. Те, кто прошел через отторжение почки, довольно скептически относятся к пересадке. Но я в основном общаюсь с пенсионерами. У молодых другие взгляды, они не жили еще, и пересадка для них, конечно, шанс.

Бывает, что умирают. Как-то при мне умер мужчина — сердце прихватило. Он сидел на диване в холле в ожидании преддиализного медосмотра, и вдруг кричит его жена: «Петя, Петя!» А Петя — все... Откачивали его, надо отдать врачам должное, наверное, минут 40. И скорая дополнительная еще приехала, и местные врачи сами откачивали...

ЛЮДИ ДЕСЯТИЛЕТИЯМИ ЖИВУТ НА ДИАЛИЗЕ

Конечно, диализ — не панацея, постепенно начинаются ухудшения: накапливаются фосфор, калий. Избыток калия в организме приводит к нарушению ритма сердца. Жизнь у нас с определенными ограничениями, надо следить за диетой, за уровнем калия, фосфора. И чтобы кальция не было слишком мало. Лекарств принимаю целую коробку. Уехать из Москвы никуда нельзя. То есть можно, но туда, где есть диализ. А для этого нужны деньги — и на диализ, и на отдых.

Но люди десятилетиями живут на диализе и радуются, что живы. Я езжу в скорой с бабушкой, которой больше 70 лет. Она уже 10 лет живет на диализе — и все нормально, и еще, даст Бог, проживет. Конечно, не все мы такие оптимисты и жизнелюбы. Но, с другой стороны, все понимают, что если бы не диализ, то все уже были бы на кладбище. Это для нас дополнительное время, как в футболе. Так что — живу!

Без подписи, Москва

Щёлкала челюстью, как волк, перед людьми неудобно было

Для В. К. Козлитиной из Рязанской обл., автора письма «Челюсть щелкает...» («Айболит» №7 за 2019 г.).

У меня была похожая проблема с челюстью. Щелкала ею, как волк, даже неудобно было при незнакомых людях ложку ко рту подносить. В конце концов обратилась к хирургу, ортодонту, ревматологу. Все, убедившись, что это не травма, сошлись на том, что у меня артритное проявление, которое практически не лечится. Посоветовали есть меньше бобовых, делать компрессы с желчью и уменьшить механические нагрузки на больную челюсть. Все так и сделала. Прошло месяцев через шесть. Не запускайте это дело, потому что к щелканью может присоединиться боль.

Валентина, Курган

Успокоились нервы, и боли прошли

Для автора письма из Рязанской обл. «У мамы был рак, поэтому сильно переживаю» («Айболит» №6 за 2019 г.).

Я тоже стояла на учете у онколога с грудью, хотя у моей мамы не было таких проблем. По назначению врача примерно в течение года пила «Бромкамфору» и витамин А. У меня успокоилась нервная система и боли прошли. Но недавно появились снова, и тогда я купила крем «Мастофит». Смазывала грудь и делала легкий массаж. Для профилактики рака груди полезно есть обычную капусту, брокколи и чеснок. Можно с капустой делать компрессы.

Нина, Ростовская обл.

Такая история — *Проверено на себе*

Пневмония без температуры

Для Ирины из Саратовской обл., автора письма «Что со мной — бронхит или все-таки пневмония?» («Айболит» №7 за 2019 г.).

Пневмония у меня была один раз — три года назад. Так вот, протекала она вообще без температуры. Началось все с небольшой ОРВИ, потом был сильный насморк, который перешел во влажный кашель с сильным отделением мокроты. Общее самочувствие было вполне сносным, ходила на работу. Когда представился случай, вызвала врача из поликлиники. Она сразу услышала в легких что-то подозрительное и направила на рентген. Оказалось, пневмония. Врач сама сильно удивилась. Все допытывалась у меня, нет ли слабости, не потею ли по ночам. Но ничего настораживающего со мной не происходило. Какой тогда был анализ крови, не помню. Я попросила сдать мокроту на анализ. Терапевт выписала направление и сразу прописала «Аугментин». Я выпила пару таблеток в день назначения, и наутро мокрота исчезла, даже не могла собрать ее в баночку для анализа. Но я все равно, как положено, в течение 10 дней принимала антибиотик. На этом все закончилось. Делала повторный рентген — все в порядке. Легкое сухое покашливание продолжалось около месяца. Как мне сказали, это нормально после воспаления легких. Мне кажется, что вам обязательно надо пройти повторный рентген и оценить динамику — улучшилась ситуация или, наоборот, ухудшилась. Сравнивая с мгновенным эффектом антибиотика в моем случае, могу предположить, что вам неправильно назначили лекарство. Если улучшений на рентгене не будет, может, стоит пропить другой антибиотик? Не возлагайте особых надежд на разные сиропы от кашля — это не лекарства, а отвлекающие процедуры. Будьте здоровы!

Лиана, Кабардино-Балкария

Ботва моркови справится с варикозом

Залейте 1 ст. ложку сухой морковной ботвы стаканом кипятка. Настаивайте в термосе ночь, процедите. Выпейте в теплом виде в 3 приема за 20 минут до еды. Каждый день готовьте свежий настой. Курс лечения варикозного расширения вен — 1-2 месяца. При необходимости можно повторить лечение после небольшого перерыва.

Старинный рецепт от гастрита и язвы

Залейте 600 г молотого льняного семени 2 стаканами воды. Поставьте на огонь. Помешивая, влейте 2 взбитых яйца. Кипятите 20 минут. Добавьте по 0,5 кг меда и сливочного масла. Снова поставьте на огонь. Кипятите, помешивая, 7 минут. Принимайте 3 раза в день по 1 ст. ложке за 20 минут до еды.

Попкорн

Полезный или вредный?

Диетологи считают, что попкорн, приготовленный дома из сухой кукурузы, ничего, кроме пользы, не принесет.

Он сохраняет все витамины и микроэлементы, которые есть в кукурузе. Ведь до того, как зернышко превращается в попкорн, проходит совсем мало времени — не больше 2 минут, поэтому все полезные вещества просто не успевают разрушиться. Чашка попкорна снабдит организм не только витаминами, но и обеспечит его полезной клетчаткой и полифенолами. Эти вещества защищают нас от преждевременного старения и способствуют очищению организма от шлаков и токсинов.

Однако не все так безоблачно. Сахар, масло и другие добавки, которыми производители щедро сдабривают попкорн, очень калорийны. В стандартной порции попкорна, купленной в кинотеатре, может содержаться до 1200 ккал и дневная норма соли. Поэтому тем, кто следит за весом и склонен к повышенному давлению, лучше покупать попкорн без добавок.

Соус из базилика — кладезь витаминов

Чтобы его приготовить, понадобится 100 г зеленого базилика, 120 мл оливкового масла, 30-40 г сыра, столовая ложка кедровых орехов, 1-2 зубчика чеснока, соль, перец. Зелень базилика измельчаю. Очищенный чеснок рублю ножом. Сыр тру, орехи чуть-чуть обжариваю на сухой сковороде на среднем огне. В ступку помещаю базилик с чесноком и щепоткой соли и растираю, постепенно вводя масло. Затем высыпаю орехи и снова растираю, вылив все оставшееся масло. Добавляю тертый сыр, перчу, солю. Такой соус улучшает иммунитет, пищеварение, снижает уровень холестерина и давление.

Т. Л. Дубинина, Краснодарский край

Шпоры уже 20 лет не беспокоят

От шпор помогает такое средство: тщательно размешайте в стеклянной посуде 1 сырое яйцо и 1 ст. ложку растительного масла, добавьте 1 ст. ложку уксусной эссенции и опять тщательно размешайте. Закройте полиэтиленовой крышкой. На ночь намажьте пятки, наденьте хлопчатобумажные носки — и в постель. Мне помогли всего 5 процедур, и с тех пор шпоры меня вот уже 20 лет не беспокоят.

И. Н. Дьяченко, Н. Новгород

Цифры и факты

■ МЕД — ЕДИНСТВЕННЫЙ ПРОДУКТ, КОТОРЫЙ ОСТАЕТСЯ СЪЕДОБНЫМ И НЕ ПОРТИТСЯ ДО 3000 ЛЕТ.

■ В СВЕЖИХ ТЫКВЕННЫХ СЕМЕЧКАХ КАЛОРИЙ В 3-4 РАЗА МЕНЬШЕ, ЧЕМ В ТЕХ, ЧТО ХРАНИЛИСЬ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ.

■ ВСЕ ПРОДУКТЫ ЖЕЛТОГО ЦВЕТА — АНТИДЕПРЕССАНТЫ. ОНИ РАСЩЕПЛЯЮТ ЖИРЫ И УСКОРЯЮТ ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ.

Какие яйца выбрать — Советы диетолога

Снесла птичка яичко...

САМЫЕ КАЛОРИЙНЫЕ — ЯЙЦА УТОК И ГУСЕЙ. КУРИНЫЕ И ПЕРЕПЕЛИНЫЕ — БОЛЕЕ ДИЕТИЧЕСКИЕ.

1 **Куриные яйца.** Самые распространенные. Ценятся за их минеральный состав, обилие витаминов (группы B, A, E, D, никотиновая кислота, холин), а также за содержание незаменимых аминокислот. В плюс куриным яйцам идет их небольшая калорийность и легкоусвояемость. Поэтому они рекомендуются для диетического стола. Но яйца кур могут вызывать аллергические реакции, а желтки противопоказаны людям с повышенным уровнем холестерина. Также есть риск заразиться сальмонеллезом, если есть их в сыром виде.

2 **Перепелиные яйца.** Намного ценнее куриных. В пяти перепелиных яйцах, которые по весу соответствуют одному куриному, содержится в 5 раз больше фосфора и калия, в 4 раза больше железа, в 6 раз больше витаминов D, B_1, B_2, а также выше уровень незаменимых аминокислот, кобальта, меди, каротина. Перепелиные яйца не содержат холестерина, у них толще скорлупа и они не заражаются сальмонеллезом. Благодаря высокой температуре тела (42°С) перепелки устойчивы к инфекционным заболеваниям. При их выращивании не применяют вакцинацию и антибиотики.

Перепелиные яйца положительно влияют на нервную систему, их рекомендуют употреблять при лечении гипохромных анемий, заболеваний сердца и сосудов, диабете, астме. У мужчин они повышают потенцию. Перепелиные яйца чаще употребляют в сыром виде — допускается до 5 яиц на прием.

ЯЙЦО СТРАУСА ВЕСИТ ОКОЛО 1,5 КГ. ПРИ ЭТОМ ЖЕЛТОК — ВСЕГО 350 Г. ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ ПРИХОДИТСЯ НА БОГАТЫЙ АМИНОКИСЛОТАМИ БЕЛОК.

3 **Гусиные яйца.** Они весят в 3-4 раза больше куриных, имеют более прочную скорлупу. Питательные свойства гусиных яиц выше куриных. Но у этих яиц специфический запах и привкус, поэтому в кулинарии их использование ограничено.

4 **Утиные яйца.** Они намного крупнее куриных, их масса около 90 граммов. Как и у гусиных, у утиных яиц высокая питательная ценность. Но они так же, как и гусиные, обладают специфическим запахом и вкусом. Желтки утиных яиц чаще используют для выпечки, бисквитов, булочек из-за способности придавать изделиям яркую желтую окраску.

У гусей и уток, как водоплавающих птиц, яйца чаще бывают заражены инфекциями. Поэтому перед употреблением их нужно тщательно помыть с мылом и варить не менее 15 минут.

Е. И. Василенко, диетолог, врач высшей категории

Намотай на ус

При аллергии полезен свежий лук

■ Чтобы сон был крепким и здоровым, съешьте перед сном луковицу.

■ Лук улучшает аппетит, повышает выделение пищеварительного сока, способствует усвоению пищи, уменьшает количество сахара в крови. Его рекомендуют людям, страдающим атеросклерозом и гипертонией.

■ Употреблять побольше свежего лука рекомендуется аллергикам, поскольку в нем содержится вещество, которое блокирует гормон, вызывающий осложнение при аллергической реакции.

■ Лук — отличный сжигатель жира. Есть даже специальная луковая диета, во время которой нужно каждый день есть луковый суп.

Чайный гриб не переводится у меня уже много лет

В народной медицине его используют очень давно. Вот и я уже не могу без этого напитка. Он хорошо укрепляет иммунитет, улучшает пищеварение, восстанавливает микрофлору кишечника, помогает справиться с запорами. Употреблять чайный гриб нужно 3-4 раза в день по 100 мл. Важно правильно подкармливать его. К 2 л воды я добавляю 1 чайн. ложку сухого чая и 200 г сахара. Довожу до кипения, даю остыть, процеживаю и заливаю чайный гриб («созревший» напиток полностью сливаю). Чтобы получилось целебное средство, гриб должен созревать 5-7-дней. Готовый напиток я храню в холодильнике и стараюсь выпить в течение недели. Промывать чайный гриб нужно раз в две недели. Еще важно не давать вырастать ему больше 2 см в высоту, старые слои нужно удалять.

О. К. Лаврентьева, Рязанская обл.

Кефир и гастрит

Однозначно ответить на вопрос, полезен ли кефир при гастрите, не получится, так как гастрит бывает разным. И если одним больным этот продукт полезен, другим лучше от него отказаться.

ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЙ, НО...

В кефире содержатся полезные микроорганизмы, которые помогают нормализовать работу кишечника, справиться с дисбактериозом. В одном стакане около 2 триллионов полезных бактерий, они не дают развиваться вредным микроорганизмам. В этом молочном напитке есть необходимые человеку витамины (А, С, Н, группы В), а также микроэлементы, много кальция, калия и фосфора, и все они хорошо усваиваются. Кстати, в одном стакане кефира содержится 20% суточной нормы кальция.

При болезнях желудка нельзя есть ни горячую, ни холодную пищу. И кефир можно пить только теплым.

Еще кефир повышает иммунитет, что важно при гастрите, особенно если он спровоцирован хеликобактер пилори. Она начинает размножаться, когда организм ослаблен. И все же от кефира придется отказаться, если повышена кислотность или началось обострение гастрита.

Когда слизистая желудка воспаляется, больной должен соблюдать строгую диету. В это время ему не разрешены многие продукты, в том числе и кефир. В первые дни лучше полностью отказаться от еды, кроме жидких каш и некрепких бульонов. В меню могут входить свежее молоко или нежирный творог. Кефир и другие кисломолочные напитки не разрешены, пока организм не восстановится.

ЕСЛИ ПОВЫШЕНА КИСЛОТНОСТЬ

В организме в этом случае вырабатывается слишком много соляной кислоты, которая начинает разъедать стенки желудка. Часто таких пациентов мучает изжога, отрыжка с кислым привкусом, боли, тошнота, рвота... При появлении этих и других неприятных симптомов стоит пройти курс лечения и соблюдать строгую диету. От кефира лучше отказаться — в нем много молочной кислоты, которая тоже будет раздражать воспаленные стенки желудка.

При гастрите с повышенной кислотностью кефир под запретом. Но если самочувствие улучшилось и гастрит перестал беспокоить, можно иногда позволить себе одну чашку.

ЕСЛИ ПОНИЖЕНА КИСЛОТНОСТЬ

В этом случае кефир очень полезен. Можно пить каждый день. Благодаря кефиру бродильные процессы в желудке уменьшаются и кислотность повышается. Этот кисломолочный продукт лучше выпивать за 30 минут до еды или на ночь. Причем можно пить и свежий, и трехдневный. Чем старее кефир, тем выше его кислотность. Осторожность должны проявлять лишь те, кто страдает хроническими запорами. Старый кефир крепит.

НАЛИЛ ЧАШКУ И ВЫПИЛ...

Как бы не так! Кефир хранится в холодильнике, чтобы не испортился. Но при болезнях желудка нельзя есть ни горячую, ни холодную пищу. И кефир можно пить только теплым. Достаньте его из холодильника и подождите, когда станет комнатной температуры. Даже если нет времени, нельзя греть кефир в микроволновке и на плите.

М. В. Куземкина, диетолог, врач I категории

Полезно знать

Кому нельзя есть щавель

Несмотря на всю пользу щавеля — весенней зелени, которая появляется одной из первых, он может навредить. Щавель противопоказан при...

...проблемах с почками. Щавелевая кислота делает его опасным для людей с болезнями почек, в том числе и при мочекаменной болезни. Даже здоровым людям нельзя каждый день есть блюда с щавелем. Это может вызвать образование оксалатных камней в почках.

...подагре. Щавелевая кислота способствует отложению солей в суставах. Любители полакомиться щавелем без чувства меры рискуют заболеть подагрой.

...гастрите и язве. Гастрит с повышенной кислотностью, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, любые другие воспалительные процессы в желудке и кишечнике должны предостеречь от употребления щавеля. Дело в том, что щавелевая кислота дополнительно раздражает слизистую желудка и кишечника. А это грозит эрозией стенок органов пищеварительной системы.

... беременности. Щавель может спровоцировать образование камней. Он абсолютно противопоказан женщинам, у которых уже есть проблемы с почками, минеральным обменом, пищеварительной системой.

P. S. Щавель нельзя давать детям до трех лет. Эта зелень вредна для детского организма. В день съедайте не больше 10 листьев щавеля. Сочетайте щавель с кисломолочными продуктами и другими кальцийсодержащими продуктами. Кальций «свяжет» кислоту, и она не сможет усвоиться в желудке и превратиться в оксалаты. Хорошо, если вы добавляете в еду яблочный уксус или лимонный сок. Они выводят оксалаты.

Не навреди

От румяных тостов лучше отказаться

На завтрак многие предпочитают есть тосты — поджаренный белый хлеб с румяной хрустящей корочкой.

Диетологи уверены — от этой привычки нужно отказываться. Румяная корочка содержит канцероген. Высокие температуры в тостере окончательно убивают витамины и микроэлементы. В тостах сохраняются лишь легкоусвояемые углеводы. Они высококалорийны и способствуют набору лишнего веса. Поэтому лучше заменить тосты гречневой кашей или хотя бы цельнозерновым хлебом. Пользы будет больше.

Настой ботвы редиски

*** При авитаминозе и гастрите с пониженной кислотностью.** Разотрите в порошок 2,5 ст. ложки сухой ботвы редиса и 1 ст. ложку ботвы моркови. Залейте стаканом крутого кипятка и настаивайте 20-30 минут. Полученный настой процедите через сито или марлю. Принимайте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день.

*** При атонии кишечника и запорах.** Измельчите 2 ст. ложки сушеной ботвы редиса и 1 ст. ложку сушеной ботвы свеклы. Залейте стаканом крутого кипятка и настаивайте под крышкой в течение 15-20 минут. Процедите через сито или марлю. Принимайте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день.

Лечебное питание

12 дней на магнии

При гипертонии, атеросклерозе, высоком уровне холестерина, холецистите полезно придерживаться 12 дней магниевой диеты.

ПЕРВЫЙ-ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Первый завтрак: каша гречневая с жареными отрубями — 150 г, чай с лимоном.

Второй завтрак: морковь тертая, растительное масло.

Обед: борщ со слизистым отваром из отрубей — 250 г, каша пшенная с курагой — 150 г, отвар шиповника — 100 г.

Полдник: сок абрикосовый — 100 г.

Ужин: суфле творожное — 150 г, чай с лимоном.

На ночь: отвар шиповника — 100 г.

ЧЕТВЕРТЫЙ-ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Первый завтрак: каша овсяная, сваренная на молоке — 250 г, чай с лимоном.

Второй завтрак: размоченный чернослив — 50 г.

Обед: щи со слизистым отваром из отрубей — 250 г, мясо отварное с тушеной на растительном масле свеклой — 50/160/10 г, яблоко — 100 г.

Полдник: салат из моркови с яблоками — 100 г, отвар шиповника — 100 г.

Ужин: крупеник гречневый с творогом — 250 г, чай.

На ночь: сок морковный.

На весь день: хлеб отрубной.

ДЕВЯТЫЙ-ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Первый завтрак: морковь тертая — 150 г, каша пшенная молочная — 250 г, чай с лимоном.

Второй завтрак: курага — 100 г, отвар отрубной — 100 г.

Обед: суп овсяный с овощами и слизистым отваром из отрубей — 250 г, курица отварная — 85 г, котлеты капустные — 200 г, отвар шиповника — 200 г.

Полдник: яблоки свежие — 100 г.

Ужин: суфле творожное — 150 г, морковно-яблочные котлеты — 200 г, чай.

На ночь: сок томатный — 100 г.

На весь день: хлеб с пшеничными или ржаными отрубями — 250 г, сахар — 30 г.

При такой диете исключается поваренная соль, мясо, рыба, ограничивается количество жидкости. В рацион вводятся свежевыжатые натуральные соки. Важно помнить, что еда лучше усваивается, если принимать ее через равные промежутки времени.

О. К. Быстрова, врач-диетолог

Актуально

Лёгкие весенние супчики

СУП-ПЮРЕ ИЗ ПАСТЕРНАКА

Обжарьте в сотейнике на растительном масле измельченную луковицу. Добавьте 500 г нарезанного пастернака, 1 картофелину, по 500 мл куриного бульона и молока и держите на огне, пока овощи не станут мягкими. Блендером взбейте суп в пюре, посолите, поперчите. Подавайте, посыпав измельченными орешками (лучше кедровыми).

РЫБНЫЙ ИЗ СУДАКА

С судака (1,5 кг) снимите филе. Залейте кипятком, добавьте головку лука, морковь, корень сельдерея, корень петрушки с зеленью, немного соли, сварите и остудите. Оставшиеся кости и 1 кг любой мелкой рыбы залейте 2,5 л воды, положите луковицу, морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, зелень петрушки, лавровый лист, горошины перца, доведите до кипения и держите на огне, пока рыба не разварится. Незадолго до готовности посолите. Уху процедите, остудите и подавайте холодной в супнице. Судака уложите на блюдо, вокруг разместите ломтики лимона, тертый хрен, нарезанные свежие огурцы, зелень и подайте отдельно к холодной ухе.

ЗЕЛЕНЫЙ С ЯЙЦОМ

Понадобится 2 л овощного бульона, луковица, 2 больших пучка щавеля, пучок укропа и петрушки, 3 яйца, 3-4 картофелины, соль, сметана, перец, 2-3 ст. ложки растительного масла, оливки для украшения.

Вареные яйца разрежьте пополам. Картофель очистите, нарежьте брусочками и варите в овощном бульоне 7-10 минут. Измельченный лук обжарьте на масле. Выложите лук и нарезанный щавель в суп, посолите, поперчите и варите 5 минут. Разлейте по тарелкам, положите в каждую половину яйца, сметану, оливки и посыпьте зеленью.

ВСЕ СИДЯЩИЕ НА ДИЕТЕ ДУМАЮТ, ЧТО ЕСЛИ НИКТО НЕ ВИДИТ, ЧТО ОНИ ЕДЯТ, ТО В ЕДЕ НЕТ КАЛОРИЙ.

Огуречный смузи

100 г имбиря, 3 крупных огурца, веточка укропа, 1 стакан натуральной простокваши (или натурального йогурта), мята, соль.

Огурцы очистите от кожуры и семян, нарежьте крупными кубиками. Имбирь очистите. Положите все в блендер, туда же — мелкорубленый укроп. Можно добавить кубики льда. Взбейте на высокой скорости, разлейте по стаканам, разбавьте простоквашей, перемешайте, посолите по вкусу. Подавайте смузи к столу, украсив веточками мяты. Огуречный смузи очищает от токсинов.

Рыбные секреты

БУЛЬОН из голов леща, карпа, воблы, карася, наваги, плотвы получится горьким.

ТАКУЮ рыбу, как карась, навага, корюшка, надо только жарить.

ЕСЛИ при потрошении рыбы повредили желчный пузырь и желчь разлилась, то часть рыбы, на которую она попала, вырежьте и натрите солью.

ПРИ обжаривании рыбы ее нарезают кусками не толще 3 сантиметров.

СНИМАТЬ кожу с жирной рыбы при обжаривании не стоит. Рыба вкуснее и нежнее, если она зажарена в коже.

РЫБНЫЙ бульон обязательно солите в начале варки.

На случай, когда времени в обрез, держу в холодильнике отварную курицу

Я думаю, у всех хозяек бывает такое — прибежала с работы, а все немедленно хотят поесть. На этот случай держу в холодильнике небольшой запас отварной курицы. Например, когда варю бульон для супчика, часть мяса откладываю и на следующий день готовлю нехлопотный ужин. Беру по 1/2 стакана бульона (можно воды) и риса, 50 г сливочного масла, среднюю луковицу, 1/2 ст. ложки муки, 1 ст. ложку томатной пасты, 200-300 г отварного куриного мяса. Курятину нарезаю кубиками. На сильном огне растапливаю масло, поджариваю на нем мелко нарезанный лук и сухой (!) рис (предварительно тщательно высушиваю его на полотенце или салфетке, чтобы удалить остатки рисовой муки). Жарю до слегка желтоватого цвета и приятной прозрачности. Поливаю бульоном, довожу до кипения, постоянно помешивая. Когда рис размягчится, добавляю томатную пасту, куриное мясо и даю рагу хорошенько разогреться (минут пять).

А. Н. Ломакина, Чувашия

Лазанья

Из капусты

Кочан капусты, 500 г фарша, морковь, луковица, 2 зубчика чеснока, 100 г сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 200 мл молока, щепотка мускатного ореха, растительное масло, соль, перец.

Капусту разберите на листья. Несколько больших листьев (чтобы они накрыли форму для запекания 3 раза) опустите на 2 минуты в кипящую подсоленную воду и откиньте на дуршлаг. Оставшиеся листья мелко нарежьте. Морковь, чеснок, лук измельчите, обжарьте на растительном масле, добавьте фарш, нарезанные капустные листья и готовьте 5 минут. Снимите с огня, добавьте половину тертого сыра и молока, соль, перец. Растопите сливочное масло, добавьте муку и прогревайте, помешивая, минуту. Тонкой струйкой влейте молоко, добавьте соль и мускатный орех. Доведите до кипения и готовьте, помешивая, 2 минуты. Форму смажьте маслом и присыпьте мукой. Выложите слой листьев, на них — половину начинки, полейте немного соусом. Потом еще слой листьев, начинку, накройте оставшимися листьями, полейте соусом и посыпьте тертым сыром. Выпекайте 15 минут при 180°С.

■ ЧТОБЫ ВИТАМИН С В СВЕКЛЕ НЕ РАЗРУШИЛСЯ, ВАРИТЕ ЕЕ В КИПЯЩЕЙ ВОДЕ И ПОД КРЫШКОЙ.

■ ДЛЯ СОЛЯНКИ БЕРИТЕ БОЧКОВЫЕ СОЛЕНЫЕ ОГУРЦЫ. ОНИ «ЖИВЫЕ» И ОТЛИЧАЮТСЯ ОСОБЕННОЙ КИСЛИНКОЙ.

■ МЯТА ПРИДАЕТ ЖАРЕНОМУ МЯСУ ПРИЯТНЫЙ АРОМАТ И ТОНКИЙ ПРИВКУС. ПОДСЫПАЙТЕ ЕЕ В НАЧАЛЕ ЖАРКИ.

Что бы съесть? Советуем приготовить

Запеканка на завтрак

ЗАПЕКАНКА ХОРОШО УТОЛЯЕТ ГОЛОД И ПРИ ЭТОМ ЯВЛЯЕТСЯ НЕЖИРНЫМ БЛЮДОМ.

Картофельная «Пестрая»

1,5 кг картофеля, 600 г фарша, банка кукурузы, 400 г маринованных огурцов, сливочное масло, молоко, специи, растительное масло.

Из картофеля приготовьте пюре с маслом и молоком. На растительном масле обжарьте фарш, посолите, добавьте специи. Выложите фарш в высокую форму, сверху — слой нарезанных кружочками огурцов, на них — кукурузу, и последний слой — пюре. Сверху смажьте растопленным сливочным маслом и запекайте до корочки.

Творожная без муки

250 г творога, 100 мл молока или сливок, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, пряности, сливочное масло.

Белки отделите от желтков. Творог с молоком (сливками), желтками, сахаром и пряностями хорошо взбейте в блендере (масса должна напоминать густую сметану). Отдельно взбейте белки и аккуратно введите в творожную массу. Выложите ее в смазанную маслом форму и выпекайте в разогретой до 170°С духовке около 35 минут. Запеканку можно приготовить с корицей, изюмом, ягодами, апельсинами или бананами, полить фруктовым соусом, вареньем или медом. А можно добавить натертую сырую морковь и мелко нарезанную курагу.

Из кабачков с сыром

3 средних кабачка (800 г мякоти без кожуры и семечек), 200-250 г зернистого творога без жидкости, 50 г твердого сыра, 3 яйца, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Кабачки натрите на крупной терке, хорошо отожмите. Творог смешайте с натертым на крупной терке сыром. Посолите, добавьте измельченный чеснок. Взбейте яйца и осторожно соедините с сырной смесью. Противень смажьте растительным маслом, выложите кабачки и залейте яично-сырной смесью. Слегка перемешайте и запекайте в духовке 30-40 минут при 250°С.

Обедаем дома

ЖУЛЬЕН В БУЛОЧКАХ ПОД СЫРОМ

2 булочки, 200 г шампиньонов, 1 куриная грудка, луковица, 2 ст. ложки сметаны, 70 г сыра, соль, перец.

Шампиньоны и луковицу очистите. Грудку отварите до готовности в подсоленной воде. Грибы порежьте мелкими кубиками, луковицу порубите. Выложите грибы и лук в сковороду, добавьте немного растительного масла. Жарьте, пока не испарится вся жидкость. Курицу мелко порежьте, отправьте в сковороду к грибам, добавьте сметану, посолите, поперчите. Жарьте 5 минут. Срежьте верхушки у булочек, выньте мякиш, наполните начинкой. Сверху посыпьте тертым сыром. Запекайте жульен 10 минут при 180°С.

САЛАТ «ЗЕЛЁНОЕ НАСТРОЕНИЕ»

300 г капусты, по пучку черемши, шпината, 2 огурца, зеленый лук, по 100 г горошка и кукурузы, растительное масло, яблочный уксус, петрушка.

Зелень помойте, выложите на салфетку, промокните бумажным полотенцем. Листья шпината порвите руками, черемшу, лук и огурец мелко порежьте. Смешайте все ингредиенты в миске, добавьте нашинкованную капусту, горошек и кукурузу. Посолите салат, сбрызните немного уксусом и полейте растительным маслом. Подавайте на листьях салата.

ЛЁГКОЕ МЯТНОЕ ЖЕЛЕ

100 г мяты, 1/2 стакана сахара, 1/2 лимона, 1 чайн. ложка ванильного сахара, желатин.

Пакетик желатина растворите, как указано в инструкции на упаковке. Мяту залейте 2 стаканами воды и доведите до кипения. Для цвета можно добавить каплю зеленого пищевого красителя. После жидкость процедите и дайте немного остыть. Добавьте сахар, ванильный сахар, сок лимона и желатин. Хорошо перемешайте, разлейте в формочки и отправьте в холодильник. Подавайте с листочками мяты и кусочками зеленых фруктов.

Мои фирменные котлетки из судака нравятся всем

По праздникам я частенько угощаю ими гостей. Нравятся они всем без исключения. Понадобится 500 г филе судака, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, молоко, белый хлеб, панировочные сухари, укроп и петрушка, масло для жарки, соль, перец. Пропускаю через мясорубку сначала филе, потом подмороженное сливочное масло, лук, зелень, чеснок, мякиш хлеба (вымоченный в молоке и отжатый). В фарш разбиваю яйцо, солю, перчу, вымешиваю и отбиваю. Формую котлеты и отправляю их в морозилку минут на 30. Каждую котлетку смачиваю во взбитом яйце и обваливаю в сухарях. Жарю на масле до корочки.

Т. А. Лыкова, Астрахань

Блюдо совсем простое, но очень вкусное

Рекомендую его всем любителям гречки. Продукты нужны такие: 300 г гречневой крупы, 650 мл воды, 5 редисок, 5 ст. ложек растительного масла, луковица, 3-4 стебля сельдерея, зеленый лук для подачи, соль, перец. Сначала варю гречневую кашу. Потом нарезаю лук полукольцами. С сельдерея снимаю грубые волокна, режу полосками. Разогреваю в сковороде растительное масло, обжариваю лук, добавляю сельдерей, солю, перчу, жарю еще 3-4 минуты. Редиску нарезаю тонкими полосками. Добавляю в кашу обжаренные овощи, редис. Зеленым луком посыпаю каждую порцию отдельно.

Надежда, Кировская обл.

В доме малыш

БЫСТРЫЙ ТОРТ ИЗ ПЕЧЕНЬЯ

0,5 кг песочного печенья, молоко. Для крема: 0,5 кг творога, 150 сливочного масла, 2/3 стакана сахара, 2 ст. ложки какао, изюм. Для глазури: по 1 ст. ложке сахара и сливочного масла, 100 мл воды.

Разотрите творог с маслом и сахаром, разделите на 2 части. В первую добавьте какао, во вторую — изюм. Смачивайте каждое печенье в молоке и выкладывайте на фольге слоями в виде квадрата. Положили первый слой — сверху выложите творог с изюмом. На второй слой печенья — творог с какао. И опять слой печенья. Покройте верх торта предварительно сваренной глазурью и поставьте в холодильник на 2 часа.

МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ

600 г моркови, 200 г лука, 2 ст. ложки растительного масла, стакан сметаны, соль, специи по вкусу, укроп.

Лук измельчите, выложите в кастрюлю с маслом и обжарьте. Добавьте соль, специи. Морковь нарежьте брусочками, добавьте к луку. Уменьшите огонь, накройте и тушите 20 минут. Добавьте сметану, готовьте еще 20 минут. В конце добавьте укроп.

Аппетитно — *Для тех, кто любит посытнее*

Мясо — пальчики оближешь!

Кармашки с беконом и горчицей

6 порционных кусков свинины, 150-200 г бекона, 6 чайн. ложек сладкой или зерновой горчицы, 1 стакан муки, 3 яйца, 1 стакан молотых сухарей, растительное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.

Нарежьте бекон кусочками толщиной 5 мм и немного обжарьте на сковороде без масла. Мясо отбейте, чтобы получились тонкие пласты. Каждый посолите, поперчите и смажьте с одной стороны горчицей. На половину мясного кусочка положите бекон, сложите отбивную пополам, как книжку, — так, чтобы бекон оказался внутри. Сложенные мясные кармашки обваляйте в муке, затем во взбитых яйцах и сухарях. Жарьте с обеих сторон по 3 минуты до румяной корочки.

Мясные пальчики с шампиньонами

500 г свиной вырезки, 100 г шампиньонов, луковица, 5 ст. ложек масла, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка кетчупа, 2 ст. ложки муки, соль, перец.

Вырезку нарежьте и отбейте. Грибы нарежьте пластинками, лук — полукольцами. Каждый пласт мяса посолите, поперчите. На самый край положите кусочки лука и грибов и туго сверните рулетиком. Обжарьте рулетики по 5 минут с каждой стороны на масле. Потом выложите в кастрюлю плотно друг к другу и залейте кипящей водой. Тушите до готовности. Приготовьте подливу: смешайте сметану, кетчуп, муку и добавьте немного воды. Вылейте в кастрюлю с пальчиками, немного подсолите. Держите на огне, пока подлива не загустеет.

Свиной окорок с черносливом

Свиной окорок без кости (1 кг), 10 шт. чернослива, 1/2 стакана красного полусладкого вина, 1 апельсин, 1 чайн. ложка сахара, соль, перец, корица, мускатный орех, растительное масло.

Чернослив залейте кипятком на 5 минут, слейте воду и нарежьте соломкой. Мясо вымойте и обсушите салфетками. В центре сделайте длинный надрез в виде кармана. Натрите цедру апельсина, из мякоти выжмите сок. Смешайте цедру с сахаром, солью, перцем, щепоткой корицы и мускатного ореха. Натрите смесью мясо внутри и снаружи. Карман наполните черносливом. Выложите окорок на смазанную растительным маслом форму, вылейте в нее апельсиновый сок с вином. Запекайте в духовке 1 час при 180°С, раз в 10 минут поливая соусом.

При подагре

Лечебные блюда

ТУШЕНАЯ КАРТОШКА С КАБАЧКАМИ

По 1 моркови и луковице, 4 картофелины, 2 кабачка, петрушка, растительное масло, перец, соль, чеснок.

Мелко нарежьте морковь и лук, кабачки — крупными кубиками, картошку — произвольно. Обжарьте картошку с луком и морковкой до полуготовности, добавьте кабачки, чеснок, соль и перец и держите на огне еще несколько минут. Подавайте, посыпав мелко нарезанной петрушкой.

МИКС ИЗ ШПИНАТА И МОРКОВИ

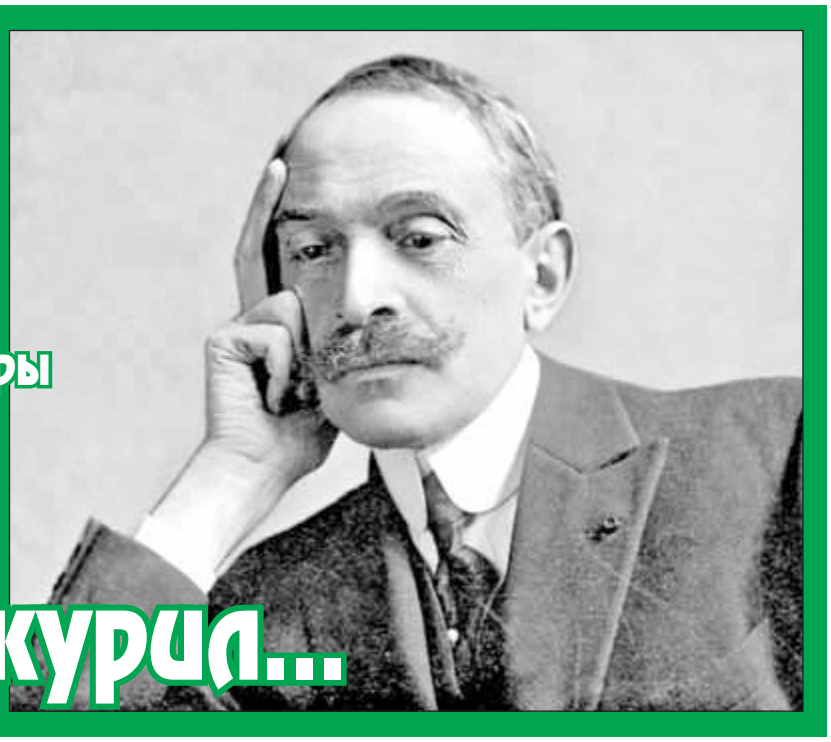
6 частей свежевыжатого сока шпината, 10 частей морковного сока, 3 части сока алоэ.

Все хорошо перемешайте и держите на водяной бане до образования однородной массы. Получившийся объем разделите на 5 частей. Пейте полезный напиток мелкими глотками, не торопясь.

СЕРГЕЙ ВОРОНОВ, хирург и сексолог

Его главной целью было не продление жизни людей, а улучшение человеческой натуры с помощью животных...

Чтоб не пил, не хамил и не курил...



ИЗ БИОГРАФИИ

Сергей Воронов родился в 1866 году в Тамбовской губернии. В 18 лет эмигрировал во Францию, где получил медицинское образование. В 1920-х годах доктор Воронов был одним из самых популярных людей планеты. О нем и его операциях говорили на медицинских конгрессах и светских балах, в пивных, сенатах и парламентах. Доктор Воронов разрабатывал методы омоложения человека: пересаживал людям ткани эндокринных желез обезьян и других животных.

ОН СВЯТО ВЕРИЛ В СВОЙ МЕТОД...

И постоянно проверял его на себе, без конца вводя в свой организм экстракты перемолотых яичек собак, морских свинок, козлов и обезьян — все, что, по его мнению, содержало или могло производить молодящие субстанции. Те самые, которые сегодня мы называем гормонами. В организме доктора весь этот зоопарк чувствовал себя как дома, оказывая благотворное действие. Доктор Воронов любил женщин, и они отвечали ему взаимностью. Только официальных жен у него было три. Но ни одна не родила от него ребенка. Ходили слухи, что после многочисленных инъекций «обезьяньих» препаратов доктор всерьез опасался, что от него у женщины может родиться обезьянка. В 60 лет Воронов открыто сожительствовал с двумя невестами, а в 70 в третий раз женился. Супруга была на 50 лет моложе него и к тому же богаче — она приходилась родственницей королю Румынии. В общем, метод ученого работал отлично.

РИСКОВАННЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ НА ЛЮДЯХ

В своей парижской клинике Воронов пересадил половые железы обезьян приблизительно 500 пациентам. А в клинике Алжира, где стоимость имплантаций была ниже, потому что обезьяны доступнее, — более 1000.

ХОДИЛИ СЛУХИ, ЧТО ПОСЛЕ МНОГОЧИСЛЕННЫХ ИНЪЕКЦИЙ «ОБЕЗЬЯНЬИХ» ПРЕПАРАТОВ ДОКТОР ВСЕРЬЕЗ ОПАСАЛСЯ, ЧТО У ЕГО ЖЕНЩИНЫ МОЖЕТ РОДИТЬСЯ ОБЕЗЬЯНКА.

У пациентов, которым доктор пересаживал новое яичко или яичник, разглаживались морщины, восстанавливались регулярность стула, подвижность суставов и самое главное и вожделенное — сексуальная активность. В английском, французском и итальянском языках появилось слово «воронизировать», что означало «прооперировать по методу доктора Воронова».

Сам Воронов в 1927 году обещал, что «вскоре в Европе и Америке питомников обезьян будет не меньше, чем заводов Ford», потому что «смерть возмущает человека». А еще доктор говорил, что главная цель операций — не продление жизни, а улучшение человеческой натуры. Он предполагал, что с помощью биологического материала животных можно сделать человеку прививку человечности. Чтоб не пил, не хамил, не курил, не насиловал детей, не заражал партнеров сифилисом. И чтоб не кусал руку дающего. Михаил Булгаков в «Собачьем сердце» развернул обратный сюжет: прививку человеческого материала собаке. Опыт, как мы знаем, удался, хотя новообретенные человеческие качества не сделали собаку счастливее.

АНЕКДОТ ПРО ДОКТОРА ВОРОНОВА

«Подсудимый, вы обвиняетесь в шарлатанстве за то, что торговали эликсиром вечной молодости. Вы привлекались ранее к ответственности за это?» — «Да, Ваша честь, в 1052, 1274 и 1767 годах». Говорят, этот анекдот — про доктора Воронова. Потому что во время Второй мировой войны мир внезапно разлюбил его; восхищение сменилось опалой. Мол, неправда, что после операций станешь вечно молодым. На какое-то время станешь. А потом все равно умрешь!

Но, скорее всего, дело было не в неоправданных надеждах на иллюзорное бессмертие, а во вполне реальном страхе смерти, не связанном с операциями профессора. В Европе приняли расовые законы. Допустимо ли, чтобы хирург-еврей сделал тебе пересадку? Этого никто не знал. И было очень страшно. А когда тебе страшно жить, то вопросы бессмертия перестают беспокоить и даже раздражают.

ЕГО ДОМ СТАЛ СПАСЕНИЕМ ДЛЯ ЕВРЕЕВ ВО ВРЕМЯ ВОЙНЫ

Вилла доктора Воронова находилась в городке Гримальди на границе Италии с Францией. Обеденный зал там был с хрустальными стенами. Через одну стену — вид на Францию, через другую — на Италию. Парк, где Воронов выстроил обезьяньи питомники, выходил одними воротами в Италию, а другими — во Францию. Во время Второй мировой войны, когда в Италии уже были приняты расовые законы, ворота этой виллы стали спасением для сотен евреев. Они входили в парк со стороны Италии и выходили во Франции, минуя таким образом официальный таможенный контроль: границы были уже на замке, и таможня отправляла евреев прямиком в лагеря.

ДОКТОР ВОРОНОВ ЛЮБИЛ ЖЕНЩИН, И ОНИ ОТВЕЧАЛИ ЕМУ ВЗАИМНОСТЬЮ. ТОЛЬКО ОФИЦИАЛЬНЫХ ЖЕН У НЕГО БЫЛО ТРИ. НО НИ ОДНА НЕ РОДИЛА ОТ НЕГО РЕБЕНКА...

Два брата Воронова, тоже хирурги, были арестованы в Париже и депортированы в концлагерь, где погибли. Сам он, благодаря научным заслугам, получил возможность уехать в Америку. С тех пор доктор Воронов не работал. Когда он умер, газета «Нью-Йорк Таймс» в некрологе его фамилию написала с ошибкой. Другие издания, которые раньше им восхищались, вообще не опубликовали некролог. Во время войны виллу разбомбили, потом снова отстроили. Сегодня на вилле можно пожить, она теперь — отель.

У ПАЦИЕНТОВ, КОТОРЫМ ДОКТОР ПЕРЕСАЖИВАЛ НОВОЕ ЯИЧКО ИЛИ ЯИЧНИК, РАЗГЛАЖИВАЛИСЬ МОРЩИНЫ, ВОССТАНАВЛИВАЛИСЬ РЕГУЛЯРНОСТЬ СТУЛА, ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ...

А ПОТОМ ПОЯВИЛАСЬ НАУКА ЭНДОКРИНОЛОГИЯ

И выяснилось, что от веществ, которые вырабатываются в яичках и яичниках, люди и правда делаются бодрее и моложе. Медицинский мир согласился с тем, что заместительная гормональная терапия продлевает период активной жизни, замедляя старение. Сегодня люди принимают гормоны, когда продукция своих начинает снижаться. Как и советовал доктор Воронов. Еще выяснилось, что в плаценте и правда содержатся активные вещества; Воронов как раз применял плаценту обезьян для омолаживающих процедур.

В 1991 году самый авторитетный медицинский журнал в мире предложил пересмотреть архивы Воронова. И ученые принесли коллеге официальные посмертные извинения за опалу. Потом изобрели «Виагру». И стали писать о Воронове как об одном из основоположников терапии эректильной дисфункции. Разработали технологии суррогатного материнства. И опять вспомнили, что Воронов пересаживал женские яичники обезьянам и оплодотворял их человеческой спермой. Безрезультатно, но ведь отрицательный опыт — это тоже опыт!

Вот так! Головокружительная карьера планетарного значения и ее крах. Потом воскрешение архивов и планетарное «Просим прощения!». И... снова нападки — некоторые ученые высказывали предположения, что это Воронов своими операциями перенес ВИЧ от обезьян людям... Но потом разобрались — не виновен!

И СРАЗУ ВСПОМНИЛИ ЕЩЕ ОДНУ ЗАСЛУГУ

Оказывается, именно Воронов первым на планете высказал идею о создании банков органов для трансплантации. Сегодня создание единого глобального планетарного банка донорских органов — это мегаважный проект Всемирной организации здравоохранения. В итоге за последние пятьдесят лет последователи Воронова получили несколько Нобелевских премий по медицине и одну по литературе. Его желание построить по всему миру питомники, где животные выращивались бы на донорские органы, привело к появлению учения о биоэтике. Имеет ли врач право забрать орган у животного, чтобы пересадить его человеку? Не догадываются ли обезьяны о своем предназначении, не страдают ли от ожидания донорства? Эти вопросы не дают современным ученым покоя.

Корыто разбито

Уроки жизни

ВЫ ВСЕ МЕНЬШЕ НУЖНЫ ВЫРОСШИМ ДЕТЯМ И НЕ ЗНАЕТЕ, КАК И ЧЕМ СЕБЯ ЗАНЯТЬ. КАК ОТПУСТИТЬ РЕБЕНКА?..

Птенец уже вылетел из гнезда, а у родителей — тоска, пустота и чувство полной собственной ненужности. Осталось странное ощущение некоей обманутости. Вкладывали, вкладывали, вырос вон какой замечательный сын (дочь). Но... Но у сына появилась жена, а потом свой сын. И что теперь?

Жизнь не исчерпывается детьми. Самое важное, что у вас есть, — это вы сами. Особенно это относится к женщинам, которые ради детей часто вообще забывают про себя. Как правило, дальше то самое «разбитое корыто». И горькие упреки ребенку: «Я тебе всю жизнь посвятила, а ты...» И слезные сетования: «Я из-за него ночей не спала, замуж не вышла, про себя не думала, а он...»

Думается, что выход из такой ситуации один — всегда иметь свою жизнь. Собственную. Работу, которая зажигает, хобби, которое увлекает, друзей, которые всегда рядом. Ребенок — это важная и огромная часть жизни, но он не вся жизнь.

Вашим ужасом стали одинокие вечера? Отсутствие постоянного общения по телефону? Невозможность постоянно заботиться о ком-то? Честно ответьте себе, что пугает больше всего. Вариантов может быть много.

Уже сейчас начните забивать вечера чтением, встречами с друзьями, посещением театров. Налаживайте отношения с близкими, которые и могут, и хотят постоянно быть на связи. Среди родных и друзей обязательно такие найдутся. Ищите тех, кому нужна ваша забота, например пожилых и больных соседей. Тогда выросшему и ставшему самостоятельным ребенку вы не станете тяжкой обузой и мамой-плакальщицей. И сможете легче отпустить его во взрослую жизнь. Потому что ваша собственная — интересная — останется при вас.

Е. К. Глушкова, психолог

Смешная история, от которой хочется плакать

Никто не пилит, не ворчит...

Нет, он тысячу раз прав, что до сих пор не поддался на уговоры родственников жениться. Каким подарком сочли бы его соседи-мужчины простую возможность выспаться.

— Хрюк...

Сосед за стеной внезапно поперхнулся долгим храпом. Это жена лягнула его пяткой. Через 10 минут все повторилось: муж захрапел, храп постепенно усиливался и вдруг оборвался на самой сложной музыкальной фразе. И так до утра.

Да отвалятся уши у придумавшего панельные дома! Хорошо, что у жены соседа сегодня был чуткий сон. Около трех часов остановился лифт этажом выше. И началось.

— Ты же обещал вернуться к шести! — наступала на мужа соседка сверху.

Ее супруг, летчик, часто возвращается поздно, но «приветственный» текст жены долгие годы остается без изменений.

— Рейс задержали, туман. Ты же звонила, — устало ответил муж. — Дай хоть раздеться... Нет, ничего не хочу, только спать. У меня меньше суток, завтра ночью нужно подменить коллегу — заболел.

— Ну конечно! Жену тебе еще никто не подменил? Долго мне еще твою спину разглядывать?

— Я устал, спать хочу. У меня всего пара часов! — взмолился муж.

— Спи-спи, зачем тебе жена? Там тебе твоя Светка-стюардесса и ремень пристегнет, и автопилот включит, и фигуры высшего пилотажа покажет.

— Не ори, соседей разбудишь! Утром поговорим, дай поспать.

— От утренних разговоров дети не рождаются.

... Сафар, улыбаясь, раскурил сигарету и посмотрел на часы: половина пятого. Через час проснется младенец этажом ниже, и пока нерасторопная мама не приготовит ему смесь, будет вопить, вызывая негодование своего папаши.

— Ты не могла приготовить эту бурду заранее? — недовольно рявкнет тот.

— Сам хоть раз встань, я тоже спать хочу! — орет в ответ жена.

Пока они будут ругаться, младенец забьется в истерике.

... Сафар докуривал вторую сигарету. Нет, он тысячу раз прав, что до сих пор не поддался на уговоры родственников жениться. Каким подарком сочли бы его соседи-мужчины простую возможность выспаться.

Так и встретил рассвет у окна. А утром все из того же окна наблюдал, как соседка, улыбаясь, машет рукой мужу-храпуну, провожая на работу. Через час молодожены покатят коляску, чтобы выгулять свой ночной кошмарик. Чуть позже сосед-летчик выйдет под руку с благоверной. Она будет выглядеть довольной, потому что выспавшийся после рейса муж исполнит-таки «высший пилотаж»...

...Чайник на плите булькал, свистел, шипел. Пора идти на работу. Выстиранные с вечера рубашки не выглажены. Холодильник пуст. Значит, без завтрака. «Ну и что? Зато никто не пилит, не ворчит, по ночам не просит кашки. Можно спать сколько угодно», — думает, стоя у окна с сигаретой так и не поспавший ни минуты Сафар.

Сосед курит на балконе

Что делать, если запах идет в вашу квартиру?

Формально сосед не нарушает закон и никаких мер к нему применить нельзя. Поэтому вы можете или попросить его не курить на балконе, или закрывать окна и балконную дверь, как только почувствуете запах дыма.

Как заставить соседей не курить на лестничной клетке?

Для начала вызовите участкового. Он проведет с нарушителями беседу. Если не поможет, сфотографируйте соседа за курением и напишите заявление в полицию. Этого достаточно, чтобы курильщика оштрафовали на сумму от 500 до 1500 рублей. Вызывать наряд не имеет смысла. Полицейские все равно не успеют поймать нарушителя за руку, а без доказательств они не вправе его оштрафовать.

«Когда я прихожу, все уходят»

Есть у нас на работе мужчина, балагур и балабол, одним словом — трепло. Устаем иногда от него, если честно. Как-то спросили его: «Ты у себя дома еще не надоел?» На что тот не медля ни секунды ответил: «Да нет, мне дома хорошо. Когда я прихожу, они все из дома уходят».

Валерия, Волгоградская обл.

Ксюша никогда меня не подводит

Первой моей машиной были «Жигули». До сих пор, если надо ехать по плохим дорогам — только на ней. Я ласково зову ее Ксюша, и она никогда меня не подводит. Не раз спасала от смерти: просто останавливалась ни с того ни с сего на ровном месте.

Андрей, Орловская обл.

Мыши табуном по дому ходят...

Наш дом одолели мыши. Лови не лови, трави не трави, а все равно табуном ходят. Сил нет никаких! Последняя капля — перегрызли интернет-кабель и всю семью оставили без интернета. Я психанула, взяла кошку из приюта. И что вы думаете? Теперь кабель грызут не только мыши, но еще и кошка.

Анжела, Н. Новгород

Мало того, что шишек набил, пришлось ещё и штаны покупать

Недавно засиделся я у друзей, выпили немало. Поэтому возвращаться домой пришлось на такси. По деньгам вышло около 500 рублей. Ночь. Темно. Когда подъехали к родной многоэтажке, в голову закралась хитрая мысль: «А не слинять ли, не заплатив? Дом большой — в подъезд забежал и ищи-свищи!» Долго не раздумывая, выскочил из машины. Сначала ударился головой о стойку. Потом споткнулся о бордюр и упал через скамейку. Пока вставал, разодрал штаны об гвоздь. Полминуты истерично пытался открыть дверь в подъезде. Все это время таксист просто смотрел на меня из машины ошалелыми глазами и даже ничего не пытался предпринять. Я решил, что он в шоке. Все оказалось проще — уже в подъезде я вспомнил, что заплатил сразу, как только сел в машину. Мало того, что шишек набил, пришлось еще и новые штаны покупать.

Игорь, Саратов

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной. Мне 64 года, православная. Стройная, приятной внешности. Без вредных привычек, веду здоровый образ жизни. Добрая, ответственная, неконфликтная — ссоры укорачивают жизнь. Здоровье хорошее, поддерживаю его сыроедением, лекарственными травами и лечебными настойками. Обхожусь без таблеток и БАДов, сбросила 25 кг, прошли гипертония и бронхит, перестали болеть суставы. Буду вам лекарем по системе йогов и кормилицей. Я по образованию зоотехник, опытный пчеловод, нравится органическое земледелие. Живу отдельно от детей. Отвечу земляку — деловому человеку, которому буду хорошим помощником в делах. Вегетарианцы, давайте обменяемся знаниями и опытом.

Виктория, Сочи, Краснодарский край, тел. 8-918-907-26-27, звонить после 16 часов

***

Ищу друзей и подруг по переписке. Мне 55 лет, высшее образование. Интересы разносторонние: люблю книги, музыку, восточную медицину.

Ольга, пр. Ямашева, 4, кв. 29, Казань,420080

***

Хочу познакомиться с мужчиной 47-60 лет, русским или немцем, для гостевого брака. Есть инвалидность II группы по общему заболеванию, бессрочная, с пометкой, что могу работать. По характеру я оптимистка, спокойная, добрая. Увлечения: панно, комнатные цветы, музыка (есть гитара, домбра), стихи, кулинария, прогулки в парке, сквере. А еще ищу деда, маминого отца, — участника Великой Отечественной войны. Собираю для книги материал о хвойных деревьях. Очень жду!

Татьяна Викторовна Долгих, д/в, Харабали, Харабалинский р-н, Астраханская обл., 416010

Хоть кольца я не получила, но знакомство состоялось

Мне очень хотелось замуж. Все подруги уже ходили с обручальными кольцами, а я все ждала, когда кто-нибудь мне его наденет... А перед Новым годом в женском журнале прочитала совет психолога, как познакомиться с мужчиной, и решилась: на улице подошла к прилично одетому парню и попросила подарить мне золотое кольцо. Честно скажу — я не урод. С криками ужаса от меня он не убежал, но с такой странной жалостью на меня никто никогда не смотрел. И вдруг молодой человек решительно сказал: «Пойдемте!» Я приободрилась. Но повел он меня вовсе не в ювелирный, а в ближайшую кофейню. Усадил, заказал кофе и спросил, как я докатилась до такой жизни. Я раскололась, а Женя захохотал и назначил мне свидание. Хоть кольца я не получила, но знакомство с возможным продолжением состоялось. Странно, но сработало...

Маргарита, Московская обл.

Мне 54 года, рост 163 см, вес 85 кг. Не пью, не курю. Живу одна в небольшом городке, в частном доме, есть небольшой участок, сад возле дома. Есть сруб из бревен под баню, кирпичный гараж, но нет машины. Была замужем, давно в разводе. Некоторые осуждают, мол, зачем одинокие женщины пишут в газету, рекламируют себя. Но это не реклама, а крик души! Когда у тебя нет ни компьютера, ни интернета, ни родных, где искать свою половину?

Когда в молодости выходила замуж, думала, что навсегда, до конца дней. Но все оказалось по-другому. Пережила два предательства. Первое — от родной дочки, второе — от мужа, уже покойного. Как тяжело было найти силы, чтобы начать новую жизнь с чистого листа. Поэтому и хочу найти добропорядочного, непьющего мужчину 55-65 лет, который действительно захочет создать со мной крепкую, счастливую семью. Внешность большого значения не имеет, ростом выше 168 см, желательно без детей и внуков. Я постараюсь быть для него верной, честной и заботливой женщиной. С юных лет научилась вкусно готовить, так что голодным не останется. Судимых, альфонсов, алкоголиков прошу не беспокоить.

Любовь, Саратовская обл., тт. 8-987-831-97-87, 8-906-312-77-92

***

Живу одна. Мне 49 лет, инвалид II группы (ДЦП). Сама справляюсь с домашними делами и обслуживаю себя. Хотелось бы для совместного проживания познакомиться с мужчиной, тоже инвалидом.

Татьяна Александровна Фомина, ул. Крестьянская, 194, Майкоп, Адыгея, 385000

МУЖЧИНЫ

Для создания семьи познакомлюсь с женщиной до 40 лет, можно с ребенком. Мне 31 год, рост 180 см, вес 60 кг. Женат не был, работаю охранником. Живу в квартире в поселке (есть детсад, школа).

Сергей, Кабардино-Балкария, тт. 8-988-872-49-73, 8-961-823-94-27

***

Ищу спутницу жизни детородного возраста, с хорошим характером, согласную на переезд. Национальность значения не имеет. Мне 35 лет, рост 173 см, вес 80 кг. Без вредных привычек, по натуре однолюб. Работаю на себя, выращиваю птицу.

Дмитрий, Ростовская обл., телефон для SMS: 8-951-843-58-61 (с пометкой «для Дмитрия»)

***

Хочу познакомиться с неполной женщиной, ребенок не помеха. О себе: 57 лет, рост 172 см, худощавый. Жильем обеспечен, есть квартира, дача, работаю. Пожелание — общий ребенок.

Виктор, Ленинградская обл., тел. 8-911-710-45-56

***

Познакомлюсь с доброй, порядочной женщиной 30-37 лет, без вредных привычек, можно с детьми, согласной на переезд в сельскую местность. Мне 37 лет, рост 172 см.

Александр, Ставропольский край, тел. 8-962-404-01-54

***

Познакомлюсь с русской женщиной-инвалидом, до 38 лет, не склонной к полноте, без детей, с проживанием у меня. О себе: 45 лет, рост 175 см, вес 75 кг, инвалид II группы. Русский, симпатичный, без вредных привычек, по характеру мягкий, уравновешенный. Жильем обеспечен.

Евгений, ул. Кабардинская, 200, кв. 1, Нальчик, КБР, 360024, тел. 8-964-039-46-73

К читателям

НАПОМИНАЕМ, ЧТО НА ПОЛОСЕ «ПОЗНАКОМИМСЯ?» ПУБЛИКУЮТСЯ ТОЛЬКО ТЕ ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ, ГДЕ УКАЗАНЫ ПОЛНЫЙ АДРЕС И ФИО (МОЖНО УКАЗАТЬ: «НЕ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИИ»).

Уроки жизни — *О любви и одиночестве*

Какая здесь любовь? Так... кто кого надурит

В «Айболите» №3 за 2018 г. было опубликовано мое письмо «Не верю я в любовь в зрелом возрасте». На него было много откликов, и в каждом свой взгляд на эту тему. Понравилось письмо мужчины из Чечни, он правильно понял меня.

Конечно, одиночество — страшная вещь, и дело каждого, как встретить и принять его. Кто-то решает быть один и не расстается с памятью об умершем близком человеке. А кто-то еще во время болезни жены или мужа ищет замену. Тем, кто серьезно решил найти вторую половинку, подругу или друга, искать надо в своем городе или поселке. И общаться, общаться, чтобы понять, что из себя представляет, и только потом решать — ваш это человек или нет. Надо остерегаться тех людей, которые пишут в письмах о знакомстве: «Любимый (любимая), где ты? Я прилечу к тебе хоть на край света». Это неадекватные люди. Они же потом пишут отклики в газету: «Поехала, обмыла, обстирала, он изнасиловал, избил и выгнал». На письма таких невест откликаются алкаши, бомжи. Ехать через всю страну, чтобы убрать чужую грязь, постирать грязные портки? Зачем?

Что для меня означает любовь в зрелом возрасте? Это не юношеские страсти, а равноценный, равный человек рядом, симпатия, уважение, забота, защищенность, доверие, ощущение правильности выбора. Есть мужчины старше 60, 70 и даже 80 лет, которые конкретно пишут, что им нужна молодая, стройная, красивая. Чтобы хорошо готовила, обязательно здоровая, так как у него сад-огород... Вообще в зрелом возрасте все хотят удачнее выйти замуж или жениться, побольше поиметь от брака. Поэтому я писала: не спешите расписываться, а поживите, посмотрите, кто и что представляет из себя в быту. Если это человек, который привык только брать, ничего не давая взамен, можно в любой момент расстаться. Если только ест и лежит на диване — кому нужен альфонс! Благонадежность человека проверяется временем. Не надо спешить никого прописывать и, тем более, делить имущество. Что другим не наживалось, никогда не будет ему принадлежать. Чужое легко делить. Не верьте словам: «Ищу в дом хозяина!» Помощника — да, все ищут, а хозяева никому не нужны. Это союз такой — кто кого надурит. Какая здесь любовь? Одна корысть — решить свои проблемы.

Письмо хочу закончить словами из стихотворения: «Я ищу человека некрасивого, среднего роста. Я ищу человека, чтобы было легко с ним и просто...». Желаю всем людям, которые искренне хотят создать семью, объективно и реально смотреть на жизнь, не принимать желаемое за действительное. Ищите человека, который сделает вас счастливым!

Евгения, Нальчик, КБР

На приёме у психолога

Измена мужа — удар под дых

Как гром среди ясного неба и масса неприятных последствий. Почему так произошло? Что делать? Ответить на эти вопросы взялась практикующий психолог Анна Белецкая.

И ТУТ ЯВИЛАСЬ ФИФА...

«С мужем мы поженились на пятом курсе института, стали строить планы, ради его успеха была готова на все. Муж звал меня любимым серым кардиналом. Жили хорошо, родили двух детей, карьера супруга шла в гору, а потом появилась соперница. Обнаружила я ее не случайно: как-то раз в своей почте увидела фотографии, на которых муж находился в компании молоденькой и хорошенькой фифы. Затеяла с мужем разговор. Тот уверял, что это было один раз, мол, она сама приставала, а он не удержался. Но потом на почту пришли свежие фотографии... Неужели придется ломать жизнь из-за какой-то девицы?»

Анна Белецкая: Обманутая жена и неверный муж должны признать долю своей ответственности за случившееся, ведь это в их отношения смог вклиниться третий человек. В данном случае пара нашла «виноватого» в лице соперницы: она, такая-сякая, все испортила, а мы — жертвы! Муж оказался бычком на веревочке, которого можно увести. Решение о дальнейшей судьбе семьи придется принимать совместно! А стало быть, нужно разговаривать и выяснять, чего не хватает в семейной жизни и почему это пришлось искать на стороне.

СОПЕРНИЦА ПРИШЛА ПОГОВОРИТЬ

«Муж взялся обучать молоденькую сотрудницу, и все — готово. Любовь... Она в нем души не чает, а мужу это лестно — девица хорошенькая и умненькая. Дошло до того, что девочка явилась ко мне на работу поговорить. Объясняла, что у них — чувство, просила мужа отпустить. Что я должна ей ответить?! Он — отец моего ребенка и человек, с которым я собиралась прожить всю жизнь».

А. Б.: Если вам предстоит принять жизненно важное решение, а внутри ответа нет, дайте себе время разобраться. Зачастую роман на стороне — это тот катализатор, который нужен паре, чтобы вскрыть застарелые проблемы и вылечить хронические болячки в отношениях. Полезно задать себе вопрос: «Каков мой вклад в то, что для мужа семья стала лишь привычкой?»

«ОН ВЕРНУЛСЯ, А Я НЕ ПРИНИМАЮ»

«Мы с мужем поженились через три месяца после знакомства, родили троих детей, и все было хорошо, пока не появилась она. Я решила с его любовницей познакомиться. Пришла, представилась, посмотрела и... отпустила мужа, потому как там действительно оказалась любовь. Нового чувства, впрочем, хватило на три года. Теперь бывший по пять раз на дню делает мне предложения, а я не могу простить... При этом любить мужа не переставала, дети скучают».

А. Б.: Утрата доверия после измены — одна из частых причин того, что люди не могут сохранить семью. Женщине трудно поверить в искренность мужчины. В то, что он способен измениться настолько, чтобы можно было снова ему доверять. Неверному мужу нужно приложить много усилий для возвращения жене чувства безопасности.

Муж ходит налево?

СОРВИТЕ ЛИСТ ИРИСА НА РАССВЕТЕ, ГОВОРЯ: «КАСАТИК МОЙ, ПОЙДЕМ КО МНЕ ЖИТЬ ДОМОЙ, А С НАМИ И СУПРУГ МОЙ, РАБ БОЖИЙ (ИМЯ)». ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ЛИСТОЧЕК БУДЕТ ХРАНИТЬСЯ ДОМА, МУЖ НЕ БУДЕТ ГУЛЯТЬ.

К гадалке пошёл просто так, смеха ради...

Сказала она мне совсем немного: «Твоя судьба и самое большое счастье будет связано с прекрасным светлым цветком». Через 8 лет после этого случая я ехал в машине, затормозил на светофоре. Включил радио, и тут ведущий говорит: «Ваше счастье прямо перед вами». Поднимаю глаза, а дорогу переходит девушка с белой орхидеей в руках. Не знаю, что ударило в голову, но побежал за нею. Незнакомка потерялась в толпе, а я налетел на другую девушку. Та упала, вывихнула ногу, я повез ее в больницу... И вот уже много лет она моя жена. У нее светлые волосы и прекрасное имя — Лилия.

Николай, Астраханская обл.

А Ритка так и ходит счастливая уже пятый год...

Разругались с подругой из-за ерунды, хотелось ей отомстить. А тут на улице привязался нетрезвый тип. Темно было, но по виду полный идиот! Со злорадством нацарапала на сигаретной пачке номер подруги. Продолжение истории не заставило себя ждать. «Анют, мне какой-то парень названивает. Говорит, что я ему сама дала свой номер. А я не помню такого!» — позвонила мне Ритка. Я про себя посмеялась. Но через два месяца подружка меня огорошила приглашением на свадьбу! К счастью, жених меня не признал. С тех пор в Риткиной семье повелось рассказывать о высшей силе, познакомившей ее с мужем. Живут душа в душу. А я так и осталась ни с чем. Вслед за подружкой, а больше назло ей выскочила за богатого. Он быстро разорился и бросил меня с ребенком. А Ритка так и ходит счастливая уже пятый год. А ведь я могла быть на ее месте!

Анна, Волгодонск

Отпустил жену и пожелал ей счастья. Пусть найдёт здорового мужика...

Долго не решался написать в «Айболит». У нас ведь как принято — мужчина должен все в себе держать, и душу открывать нельзя — слабость. Но все-таки решился, чтобы люди прочитали и поняли, что не всегда мужики — козлы, а женщины — ангелы.

С женой познакомились в 20 лет. Через год уже сыграли свадьбу. В 26 лет она попала в аварию. Я два с половиной года ее выхаживал, поставил на ноги. Дальше все было замечательно. Родили двоих детей, жили прекрасно. И вот в 42 года я перенес сильный стресс. Позже случился сердечный приступ, полтора года провел на больничном. Жена всегда была рядом, помогала, была поддержкой и опорой. А тут узнаю, что у нее есть другой. В разговоре она выдала: «Ты не можешь, а я могу. Я здоровая нормальная женщина». Подумал, понял и подал на развод. Отпустил ее и пожелал счастья. Жена плакала, пыталась отговорить. Но я решил, что пусть найдет здорового мужчину и будет счастлива. Сейчас живу в съемной квартире, пытаюсь до конца встать на ноги. От помощи жены отказался. Не знаю, кто тут прав...

Николай, Магаданская обл.

Про любовь

Звери как люди

Умные мысли

■ ЛЮБОВЬ — ЛУЧШИЙ ВИТАМИН ОТ ПРИРОДЫ.

■ НИКТО НЕ ПРИЧИНЯЕТ СТОЛЬКО БОЛИ, КАК ТОТ, КТО ДАРИЛ НАИВЫСШЕЕ НАСЛАЖДЕНИЕ.

■ ЛЮБЯЩИЙ ЧЕЛОВЕК СЛЫШИТ ДАЖЕ ТО, О ЧЕМ ВЫ МОЛЧИТЕ.

Для вас, мадам

Такой странный...

Мужские странности зачастую не понятны женщинам. С некоторыми из них проще смириться, чем пытаться избавиться.

■ **Где носки?** Мужские носки — это песня. Все мужчины мира разбрасывают их. Почему они это делают? На этот вопрос даже ученые не могут ответить. Выход один: каждое утро класть ему перед носом чистую пару носков. То же касается и других вещей. Мужчины частенько не могут найти вещи, даже если сами положили их в определенное место.

■ **Самый больной.** Как это ни парадоксально, но сильный пол менее терпелив к боли, чем слабый. Стонут, порезав пальчик, готовы писать завещание, когда поднимается температура. Конечно, с болезнью они могут справиться сами, но зачем тогда жена? Психологи советуют, когда муж болеет, проявить максимум сочувствия, заботы и внимания. В эти страшные для него минуты мужчина поймет, как хорошо, что он не один.

■ **Надо подумать.** У жены возникла гениальная идея, она делится ею, а муж отмахивается. Супруга настаивает, он не соглашается... Жена обижена, разочарована... слезы, сопли... Что советуют психологи? Чтобы заинтересовать супруга, не рубите сплеча. Здесь подготовка нужна. Начните примерно так: «Дорогой, у меня появилась мысль...», «Что ты думаешь, если...». После этого переходите к сути.

У каждого есть ангел-хранитель

ОН ОБЕРЕГАЕТ ОТ БЕД И ПОМОГАЕТ ДАЖЕ В САМЫХ БЕЗВЫХОДНЫХ СИТУАЦИЯХ. ВОТ ПОЧЕМУ ОЧЕНЬ ВАЖНО ОБРАЩАТЬСЯ К НЕМУ С МОЛИТВОЙ.

■ **О здравии родителей.** «Ради чего молить Господа, как не о счастье детей и здоровье родителей. Святый ангеле, прошу тебя, моли Бога о моих маме и папе, подари им жизнь, свободную от боли, мучений и скорби. Дай им здоровья на многие лета вперед. Аминь».

■ **Утренняя молитва.** «Ангеле мой ясный, подари мне день прекрасный. Чтобы отступила вся злоба людская, чтобы не коснулись зависть и ярость, чтобы родные были здоровы. Следуй за мной, ангеле, ныне и присно и во веки веков. Аминь».

■ **Молитва во страхе.** «Молю святого ангела-хранителя, моего спасителя, помоги, поддержи, спаси и сохрани. Пусть злые сердца отвернутся от меня, мои глаза — это стрелы, мои руки сильны и душа моя бессмертна. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

■ **Молитва в легкой болезни.** «Святый ангеле, помоги в моей беде, услышь мою молитву, открой сердце свое доброте. Наполни мое тело здоровьем, как водой наполнена река. Молю тебя о чистоте души своей и прошу подарить сильное тело. Аминь».

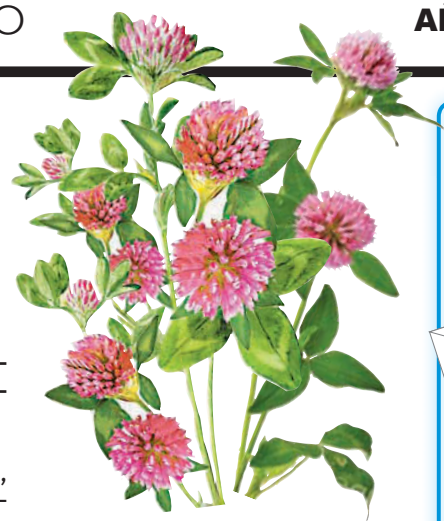
■ **Молитва перед экзаменом.** «Ангеле Божий, данный Господом с небес во спасение души моей, затвори мои уши для греха, очисти мой разум от пустого, наполни знаниями, помоги уразуметь то, что объясняет учитель, помоги показать свои знания, направи мои мысли в верную сторону. Настави меня на истинный путь, чтобы ничего не могло сломить меня, чтобы все знания остались со мною навсегда. Аминь».

■ **Молитва в тяжелой болезни.** «Святый ангеле Христов, защити меня от оков тела моего, позволь мне раскрыть крылья словно птица, подари бренному телу моему опору и поддержку в каждом шаге, разомкни мои очи и позволь мне видеть. Моли Господа о душе моей и защити душу от всякого греха».

■ **Против зависти.** «Святый ангеле, воин света и справедливости, спаситель, хранитель души моей, сохрани душу мою от злых помыслов, от завистливых взглядов. Аминь».

■ **О спокойном перелете.** «Как у ангела-хранителя крылья надежные, крепкие, такие крылья у самолета, в котором я сейчас лечу. Во имя Господа прошу, спаси, ангел-хранитель, помоги успокоиться и принять свой крест, дай силы в молитве Всевышнему. Аминь».

■ **Молитва о хороших соседях.** «Светлый храм — дом для чистых душ, пошли нам, ангеле, добрых соседей с чистым сердцем. Чтобы не лгали, чужое не брали и нас уважали. Помоги нам, ангел-хранитель, в мире жить с людьми. Аминь».



ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЧЕРНОЙ МАГИИ, ЗАМОЧИТЕ КЛЕВЕР НА 3 ДНЯ В УКСУСЕ. НАСТОЕМ ОКРОПИТЕ УГЛЫ В ДОМЕ, А ВЕТОЧКИ ВЫСУШИТЕ И ХРАНИТЕ В ЛЬНЯНОМ МЕШОЧКЕ.

Передо мной мелькала тень, а свет то включался, то выключался...

Несколько лет назад мои родители решили купить квартиру побольше. Быстро нашли объявление о продаже трехкомнатной квартиры. На удивление, стоила она очень дешево. Комнаты были просторные и светлые. И вот однажды вечером лежу я у себя в комнате (дверь была слегка приоткрыта) и вижу, что свет в коридоре то включается, то выключается. Надо сказать, что там были установлены датчики движения, которые сами включали свет. Я подумала, что это кот, потом увидела, что он лежит на моей кровати. Родителей дома не было. Через какое-то время раздалось шуршание и скрежет. Кот вышел в прихожую и зашипел. Я выбежала из комнаты с книгой — первое, что попалось под руку, — и стала ею размахивать. Передо мной мелькала тень, а свет то включался, то выключался. Слава богу, в этот момент вернулись мама с папой — и сразу все прекратилось. Рисковать мы не стали и продали квартиру.

Ангелина, Мурманская обл.

Пока родственница у нас, тошнит от её присутствия

Наградил же меня Бог родственницей! Она постоянно всем недовольна. Но не пустить ее, когда приходит в гости, мы не можем. Чтобы защититься, напротив входа повесила иконку «Нерушимая стена». Но все время, пока родственница у нас, тошнит от ее присутствия. Однажды хотела ее чаем угостить, а электрический чайник вдруг сломался: не включается — и все! Проверила контакты, шнур вставила в другую розетку — не работает. Как только родственница ушла, вернулся муж и, не зная про чайник, спокойно его включил — и тот заработал.

Без подписи, Киров

Знаете ли вы, что...

Еще не вылупившиеся цыплята умеют общаться между собой и с мамой-наседкой. Они способны издавать 24 различных звука, находясь в скорлупе и «разговаривая» друг с другом. За 1-2 дня до появления на свет эти звуки можно услышать. Курица слышит писк птенца и начинает кудахтать, чтобы успокоить его.

Для тех, кто верит — *Намотай на ус*

Нечисть боится красного цвета...

ГОЛОВНОЙ УБОР МОЖЕТ ЗАЩИТИТЬ ОТ СГЛАЗА, ПОРЧИ И ДАЖЕ ПРОКЛЯТИЯ!

На Руси замужние женщины и девушки покрывали голову платками, носили красивые кокошники. По центру кокошника вышивали узоры, украшали его бусинками. Делалось это для того, чтобы недобрые люди смотрели не в глаза, а на голову. Считалось, что узор забирает негативную энергию. Самым сильным оберегом был платок с вышивкой, сделанной матерью. Именно она повязывала платок дочери во время свадьбы, передавая ей свою защиту. Кроме того, головной убор полностью скрывал прическу. Наши предки верили, что волосы вбирают отрицательную энергию. Навредить женщине можно, позавидовав ее роскошной косе, и этим лишить красоты.

Как ни странно, но мужчин это не касалось, ведь у них более сильная энергетическая защита. Надо было постараться, чтобы сжить со свету мужчину. С женщиной расправиться проще. Она — мать, хранительница очага и «шея» для мужа. И если эту «шею» заклинит, семья развалится.

В наши дни не стоит надевать кокошник, чтобы кто-нибудь не сглазил. Однако от головного убора все же не отказывайтесь. Если вы не любите платки, кепки, но не хотите, чтобы к вам прилипала зараза в виде порчи, венца безбрачия или другой «радости», прицепите к головному убору брошь. Блеск оберега будет работать как зеркало-щит. Позавидовали вам, оскорбили, шепнули нехорошее — вам как с гуся вода. А вот недругу можно будет только посочувствовать. Ибо все его зло вернется ему вдвойне.

Владелицы смешных ушанок и ярких шапочек с глазами, ушками, бусинками и завязочками могут спать спокойно. Пестрая расцветка и всевозможные нашивки являются сильными оберегами. Чем больше таких деталей, тем сильнее злые духи будут вас сторониться, а недоброжелатели будут смотреть на помпон, но не на глаза.

Обладательницам шляп, беретов, обычных шапок нужно с внутренней стороны головного убора вышить узор — замкнутый контур. Нить обязательно должна быть красной — этого цвета нечисть боится как огня.

А тем, кто шапки не признает, перед выходом из дома надо расчесаться деревянным гребешком и произнести: «Волосы чешу, себя защищу. Нечисть не пристает, небесная сила меня бережет».

САМЫЙ МОЩНЫЙ ОБЕРЕГ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА — ГОЛОВНОЙ УБОР, КОТОРЫЙ ОН СДЕЛАЛ СВОИМИ РУКАМИ. ВАЖНО, ЧТОБЫ ЧЕЛОВЕК ТРУДИЛСЯ НАД ОБЕРЕГОМ ПО СВОЕЙ ВОЛЕ, А НЕ ПО ЧУЖОЙ ПРОСЬБЕ. МЫСЛИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЧИСТЫМИ, СВЕТЛЫМИ.

Если люди исчезнут...

УЧЕНЫЕ ВЫЯСНИЛИ, У КАКИХ ЖИВОТНЫХ БОЛЬШЕ ШАНСОВ СТАТЬ ГЛАВНЫМИ НА ЗЕМЛЕ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО ВДРУГ ИСЧЕЗНЕТ.

1 **Крысы.** Эти животные стали первыми кандидатами. Крысы, как известно, всегда появляются там, где случается масштабное бедствие. Ученые считают, что крысы, съев все, что можно съесть, начнут стремительно развиваться. Если гибель человечества будет связана с радиацией, то крысы-мутанты начнут размножаться не менее стремительно, чем эволюционировать. У этих животных сильно развиты социальные структуры, высокий уровень интеллекта. По мнению исследователей, появление разумного существа, произошедшего от крысы, реальнее, чем мы думаем.

2 **Муравьи.** Они, конечно, не похожи на тех, кто способен потеснить человека на Земле. Но не стоит обманываться на их счет. На сегодняшний день планету населяют триллионы муравьев, тогда как людей всего лишь 7,3 млрд. И они уже выигрывают у многих других существ по части развития интеллекта. Да, каждый муравей по отдельности пока что не может сравниться с некоторыми животными. Но если брать целый муравейник, то речь идет о коллективном разуме. Колонии муравьев уже научились выращивать различные виды грибов, разводить тлей в качестве домашнего скота. Муравьи используют военную тактику: например, выдвигая на передовую наиболее слабых, оставляя в тылу самых мощных и боевых особей.

3 **Свиньи.** Эти животные вовсе не так глупы и просты, как кажется. Они используют социальное воздействие, способны манипулировать другими свиньями, обладают долгосрочной памятью и учатся с поразительной скоростью. По некоторым оценкам, свиньи даже более интеллектуально развиты, чем собаки.

4 **Осьминоги.** Пока они не на блюде, внушают ужас: очень сильные, умные, ловкие. Способны обучаться путем наблюдения и могут использовать психологические ухищрения. Мозг осьминога — один из самых высокоразвитых среди беспозвоночных.

5 **Обезьяны.** Обезьяны не могут похвастаться большой популяцией. Поэтому шансов быть главными на планете у них не так много, как, скажем, у собак. Но если по какой-то причине этих животных станет больше, тогда они вполне смогут захватить власть. Крупные приматы — гориллы, шимпанзе, орангутаны, бонобо — очень умные. Их можно обучить языку жестов. В их сообществе сложнейшая иерархия, которая достойна конкуренции с человеческой. Они используют инструменты, проявляют чувства, способны обучаться и могут планировать. Известны случаи, когда обезьяны охотились с оружием.

6 **Собаки.** Как ни странно, но уже сегодня собаки «примеривают» на себя роль лидеров, контролируя целые районы больших городов. Они умны, имеют сложные социальные отношения, способны испытывать эмоции. Ученые считают, что мозг собаки приспособлен для интеллектуального развития.

Решили вызвать дух Пушкина

Одна моя знакомая и ее подруги, подвыпив, решили вызвать дух Пушкина, детство на них нашло. Повеселились, подурачились. Ничего не получилось. А вот ночью началось. Сами по себе стали открываться окна и двери, греметь батареи... Кончилось тем, что пришлось батюшку приглашать, дом чистить. Все прекратилось. А вот подруги все в конце концов разругались.

Инна, Саратов

Недавно ночью в мою квартиру кто-то позвонил...

Я открывать не стал. На следующую ночь опять то же самое. На третий вечер пришел знакомый и засиделся допоздна. В дверь снова позвонили, но я сделал вид, что не заметил. Решил проверить: может, у меня галлюцинации. Вот только знакомый все прекрасно услышал и после моего рассказа выбежал во двор со словами: «Нука, разберемся с шутниками»... Через 2 дня его сбила машина.

Антон, Кемерово

УПАЛ С ВЫСОТЫ 150 МЕТРОВ

В 2007 году братья Морено мыли окна и упали с 47-го этажа небоскреба в Манхэттене. Один из них погиб. Однако другой, хоть и получил серьезные травмы (повредил мозг, позвоночник, сломал ребра, конечности), чудом остался в живых, зацепившись за алюминиевую платформу. Чтобы понять, насколько редкий этот случай выживания, стоит знать, что половина людей, падающих с 4-го этажа, умирают, а с 10-го — погибают практически все. Морено перенес 16 операций, а уже через полгода смог ходить.

ВОСКРЕСЛА ИЗ МЁРТВЫХ

Невероятный случай произошел с 59-летней женщиной Валентиной. Она пережила два инфаркта, в течение 17 часов ее мозг не работал, не было пульса, началось трупное окоченение. Ее жизнь поддерживал аппарат искусственного дыхания, а семья уже обсуждала донорство органов. И тут женщина неожиданно очнулась и начала говорить как ни в чем не бывало. Более того, когда врачи решили ее осмотреть, выяснилось, что у нее с мозгом все в полном порядке.

Ей-богу, правда!

Идёшь в туалет?

Ну и хохочи себе на здоровье!

Чем интересным можно заниматься в туалете, пока восседаешь на «троне»?

Конечно, читать анекдоты! Так решили производители туалетной бумаги из Новосибирска и выпустили веселые рулончики. «Забавно и с пользой провести время в туалете» — вот основной девиз компании. А что? Тут тебе и тосты, тут тебе и байки, и даже частушки. Хохочи себе на здоровье. Ведь смех продлевает жизнь и давно известно, что нет ничего лучше для здоровья организма, чем положительные эмоции.

Другие производители решили позаботиться о ценителях оригами. И придумали специальную бумагу со схемами по складыванию птичек, кошек, собачек и других животных. В результате можно совместить приятное с полезным — и в туалет сходить, и древнему японскому искусству научиться.

Специально для любителей пошевелить извилинами выпускают бумагу с головоломками судоку. Ведь считается, что туалет — это место, где можно подумать.

А как вам туалетная бумага с подсветкой? Если вдруг неожиданно погаснет свет, найти рулон будет очень легко. В состав такой бумаги входят вещества, которые заряжаются от естественных источников света.

Как там, у них?

● В Австрии успешно прошли испытания беспилотного воздушного такси. Создали беспилотник на базе квадрокоптера. В салоне могут расположиться два пассажира. Максимальная скорость — 160 км/ч, дальность полета на одной подзарядке — 80 км. Вполне реально, что уже в ближайшем будущем такие такси избавят жителей крупных городов от необходимости стоять в пробках.

● Американские дизайнеры создали браслет, который за полсекунды превращается в спасательный круг. Если в воде вдруг случится экстремальная ситуация, то достаточно будет лишь одного нажатия кнопки, чтобы устройство позволило человеку удержаться на воде.

● Японские ученые обнаружили в океане новый вид бактерий, которые способны поедать пластик. Исследователи заявили, что достаточно лишь поместить колонию этих микроорганизмов в места скопления вредных отходов — и со временем они будут разложены на экологически чистые компоненты.

Деревенское чудо

Этот невероятной красоты терем находится в забытой и заброшенной деревне Погорелово, Костромской области.

Построил красивейшее бревенчатое здание с резными наличниками и невероятно богатым интерьером еще в 1903 году крупнейший землевладелец Иван Поляшов. После революции дом был реквизирован. В нем разместили сельсовет и несколько крестьянских семей. В 1972 году сельсовет закрылся и выехал из Поляшовского дома. Дом бы, несомненно, пропал, если бы не московские художники Анатолий Жигалов и Наталья Абалакова. В том же, 72-м году, они случайно попали в Погорелово. Увидев дом, Анатолий поразился его красоте и выкупил терем у государства. Так сказочная постройка была спасена от верной гибели. Деревня, где в 70-х годах жило около 40 человек, полностью вымерла к началу 90-х. Почти все избы сгнили и развалились. Сейчас о Погорелово уже ничего не слышно, а на месте, где раньше жили люди, стоит только один лишь дом Поляшова.

С миру по нитке: секреты стройности

Имеет значение не то, что мы едим, а сколько и, самое главное, как мы едим. Это не просто калории, жиры или углеводы — это целый образ жизни, который заставляет нас набирать вес.

ПОЧЕМУ В РОССИИ СТОЛЬКО ПОЛНЫХ ЛЮДЕЙ?

Россияне не представляют себе любого мало-мальски праздничного события без еды, но сама еда для нас не праздник. Мы не едим, а наполняем желудок. Представьте себе, как среднестатистический россиянин, например, пьет чай. Литрами, с бочонком варенья и килограммом печенья вприкусу. А теперь сравните это с неторопливой китайской чайной церемонией. Почувствовали разницу?

Так же обстоит дело и с другими приемами пищи — завтраком, обедом и ужином. Если для европейца обед или ланч — это суп и овощной салатик, то нам подавай и первое, и второе, и третье, и побольше, а иначе это не обед.

Россиян, путешествующих за границей, поражает то, что еда там — долгий ритуал, наслаждение от которого стараются растянуть подольше. Но это не значит, что чем дольше вы едите, тем больше вы съедаете. На самом деле верно совсем противоположное — чем медленнее вы едите, тем меньше вы съедите. Ведь мозгу требуется целых 20 минут, чтобы ощутить сытость и понять, что желудок полный.

ТАКОЙ РАЗНЫЙ ПЕРЕКУС

Во многих странах вообще не принято есть между основными приемами пищи. Но если человек в Азии, Африке или Латинской Америке вдруг проголодается, то, скорее всего, перекусит каким-нибудь фруктом, орехами, финиками, молочными продуктами, но не насыщенными жирами и сахаром, чипсами, шоколадками, бутербродами с маслом, жирной колбасой.

МЯСО — ЛИШЬ УКРАШЕНИЕ БЛЮДА

Юго-Восточная Азия. Если в России мясо — это основное блюдо обеда или ужина, то для азиатов мясо — лишь украшение блюда. Типичный прием пищи в Азии — это рис и тушеные овощи, то есть «хорошие» углеводы и полезная клетчатка. В очень многих странах мира рис заменяет хлеб. Мяса кладется совсем чуть-чуть, лишь для вкуса. А дополнительными источниками белка служат рыба, фасоль и бобы, молочные продукты.

Ближний Восток. Известна любовь арабов к баранине, но менее известно, что это праздничное блюдо — баранину готовят лишь по большим праздникам, на свадьбах и для дорогих гостей — от силы раз пять в год. В остальное время арабский обед — это все те же рис, овощи, рыба, курица, орехи, бобы.

Южная Америка. В Аргентине едят очень много мяса, больше всех в мире. Но какое это мясо! Во-первых, это постная говядина. А во-вторых, аргентинские коровы выращиваются на травяных пастбищах, а не на комбикормах. Поэтому в их говядине всего лишь 3 г жиров на 100 г, тогда как в российской и европейской говядине — 12-15 г. Да и жарят латиноамериканцы мясо не на масле, а на углях.

Средиземноморье. Тут царит культ оливкового масла. Здесь не только все блюда готовят на нем, но и заправляют им салаты. А еще постоянно едят оливки.

Африка. Здесь едят много орехов, они — не десерт и не закуска, а основное блюдо. Например, к рису часто подают тушеный в томате арахис. Ведь орехи могут заменить мясо и рыбу как источник белков и здоровых жиров.

■ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИБКА НОГ ДЕЛАЙТЕ ВАННОЧКИ С ЭХИНАЦЕЕЙ (6 ЧАЙН. ЛОЖЕК ТРАВЫ НА 1,5 Л КИПЯТКА).

■ ХОТИТЕ УКРЕПИТЬ НОГТИ? К НАСТОЮ ЭХИНАЦЕИ (2 СТ. ЛОЖКИ НА 1 Л КИПЯТКА) ДОБАВЬТЕ 1/2 СТАКАНА СОЛИ. ДЕЛАЙТЕ ВАННОЧКИ НЕСКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ.

■ ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ ПИГМЕНТАЦИЮ, ПРОТИРАЙТЕ КОЖУ ДВАЖДЫ В ДЕНЬ СОКОМ ЛИСТЬЕВ И ЦВЕТКОВ ЭХИНАЦЕИ.

Куркума отбелит зубы

Этим рецептом я пользуюсь давно. Что мне в нем нравится — результат заметен уже после первого применения и для зубов никакого вреда. Беру 1 чайн. ложку кокосового масла, добавляю щепотку куркумы, полтаблетки измельченного активированного угля. Все тщательно перемешиваю, наношу смесь на щетку и чищу зубы. Повторяю процедуру несколько дней, пока «паста» не закончится.

Тамара, Челябинская обл.

Мой крем для век подходит всем

Сейчас на полках магазинов огромное количество косметики. Но я предпочитаю то, что можно, сделать самой. Ведь неизвестно, какие ингредиенты входят в кремы и маски. Вот как я готовлю смягчающий крем для век. Беру 25 г сливочного масла, наливаю туда 10 мл водного отвара липового цвета и ромашки. Добавляю 5 мл касторового масла и все тщательно растираю. Готовый крем храню в холодильнике. Утром наношу на влажную кожу пальцами. Вечером втираю ватным тампоном, смоченным в настое ромашки и липового цвета. Подходит такой крем женщинам любого возраста.

Инна, Оренбургская обл.

У этой маски сногсшибательный эффект

Чтобы сделать волосы густыми, смешайте взятые в равных пропорциях горчичный порошок, растительное масло (касторовое или аргановое), сахар. Добавьте один желток. Получившуюся однородную смесь вотрите в корни волос, наденьте полиэтиленовую шапочку, затем укутайте полотенцем и держите, сколько можете вытерпеть (не больше часа). Горчица будет жечь кожу, но благодаря этому активизируются даже спящие волосяные луковицы. Делайте такую маску 1 раз в неделю в течение месяца. Эффект будет сногсшибательным!

Вероника, Орловская обл.

Пригодится — *Советы косметолога*

Весенний уход за губами

ЧТОБЫ ГУБЫ БЫЛИ КРАСИВЫМИ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМИ, УДЕЛЯЙТЕ ИМ ХОТЯ БЫ ПОЛЧАСА В ДЕНЬ.

■ **Очищение и массаж.** Губы, как и кожу лица, необходимо регулярно отшелушивать, чтобы удалить отмершие клетки. Только тогда они будут гладкими, нежными и насыщенного цвета. Для этого можно использовать мягкие скрабы домашнего приготовления. Вот один из таких рецептов. Возьмите засахарившийся мед. Нанесите массу на губы, помассируйте и через 10 минут смойте теплой водой. Делайте такой пилинг 1-2 раза в неделю.

■ **Щадящий массаж.** Каждое утро или вечер, когда чистите зубы, делайте массаж губ. Нанесите на них гигиеническую помаду, вазелин или бальзам и несколько раз проведите по ним влажной зубной щеткой. Можно также энергично помассировать губы пальцем.

■ **Парафиновый компресс.** Эту процедуру полезно проводить раз в неделю. Она оказывает на губы успокаивающий эффект, разглаживает морщинки. Смажьте губы растительным маслом, затем нанесите слой растопленного парафина (не горячего!). Накройте губы салфеткой, чтобы парафин дольше не остывал. Затем очистите губы и воспользуйтесь бальзамом или гигиенической помадой.

■ **Питательные маски.** Полезно 2-3 раза в неделю делать маски. Отлично действует на губы творожная маска. Смешайте 1 чайн. ложку творога и 1 чайн. ложку сока моркови. Нанесите смесь на губы на 20-30 минут, а затем смойте водой. Морковный сок можно заменить сливками.

Медово-ягодная маска питает губы и насыщает витаминами. Приготовьте смесь из 1 ст. ложки растительного масла, 1 чайн. ложки меда и 2 ягод замороженной клубники или малины. Нанесите на 10-15 минут, смойте теплой водой.

P. S. Зачастую причиной того, что губы шелушатся, становится привычка их облизывать. От нее можно избавиться с помощью алоэ. Его горький вкус заставит отказаться от неконтролируемого облизывания, а сок смягчит нежную кожу.

О. К. Зимина, косметолог

Намотай на ус

■ ТОНКИЕ ВОЛОСЫ ПУШАТСЯ ИЗ-ЗА ТРЕНИЯ О ПОДУШКУ. НАДЕНЬТЕ НА НЕЕ ШЕЛКОВУЮ НАВОЛОЧКУ ИЛИ СПИТЕ В ШЕЛКОВОЙ КОСЫНКЕ.

■ У ВАС ПРОБЛЕМЫ С ВЕКАМИ, ОТЕКИ? НАДЕВАЙТЕ ОЧКИ С ЗАТЕМНЕННЫМИ СТЕКЛАМИ.

Очистят поры белок и лимонный сок

Эта маска хорошо очищает и стягивает пористую кожу, помогает избавиться от черных точек, освежает тон лица. Взбейте 1 белок перепелиного яйца с 1 чайн. ложкой лимонного сока. Нанесите смесь на кожу в 3 слоя, давая каждому слою подсохнуть. Постарайтесь на разговаривать во время процедуры. Через 15 минут после нанесения последнего слоя смойте теплой водой и нанесите питательный крем. Если вам покажется недостаточно этого количества, увеличьте количество ингредиентов вдвое. Важно делать маску регулярно, а не от случая к случаю. Одновременно маска слегка подтягивает кожу и осветляет ее. Если кожа жирная, советую добавить мелкую соль на кончике ножа.

О. И. Стрелкова, Московская обл.

Хотите иметь красивые руки?

ВЫДЕЛИТЕ НА УПРАЖНЕНИЕ ВСЕГО 3 МИНУТЫ В ДЕНЬ, И ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ УВИДИТЕ РЕЗУЛЬТАТ.

Мышцы рук не сильно задействованы в повседневной жизни. Не получая нагрузки, они приобретают желеобразную консистенцию. Если их прорабатывать с помощью эффективных упражнений, можно сформировать красивый рельеф. Секрет этой тренировки — в особой последовательности упражнений. Делать их нужно подряд и без отдыха. На каждое движение отводится всего 30 секунд. Вес гантелей подбирайте исходя из уровня подготовки. Для начинающих достаточно будет утяжелителей по 1 кг. Более опытным подойдут 3-х и даже 5-килограммовые. Обязательно начинайте тренировку с легкой разминки. Уделите особое внимание суставам: поворачивайте запястьями, локтями, плечами. Как только хорошо разогреетесь, начинайте упражнения!

1. «Вертолеты». Стоя, поставьте ноги на ширину плеч, выпрямите спину и вытяните руки в стороны. Тыльная сторона ладоней развернута к потолку. Выполняйте вращательные движения с небольшой амплитудой, не опуская рук.

2. Отжимания. Стоя на коленях, руки поставьте на ширине плеч. Втяните живот и выпрямите спину. Сгибайте руки, стараясь коснуться грудью пола.

3. Жим стоя. Поставьте ноги на ширину плеч и согните руки под прямым углом так, чтобы локти находились на уровне плеч. Выпрямляйте руки над головой, а затем возвращайте их в исходное положение.

4. Сгибание на бицепс. Стоя, поставьте ноги на ширину плеч, втяните живот и выпрямите спину. Прижмите локти к туловищу и сгибайте руки.

О. П. Соколова, фитнес-тренер

● Кефир хорошо смягчает кожу и помогает против трещин на пятках и натоптышей. Попарьте ноги, наложите тряпочку, смоченную в кефире, и зафиксируйте на всю ночь, а утром почистите пятки пемзой.

● Чтобы кожа лица стала бархатистой, с матовым оттенком, смешайте в равных количествах ромашку и тысячелистник. Залейте 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка, настаивайте полчаса и используйте для умывания.

● От веснушек половину яблока очистите и разомните в пюре в блендере. Добавьте 1 ст. ложку меда, 1 чайн. ложку яблочного уксуса, 3 ст. ложки растительного масла. Все тщательно перемешайте и нанесите смесь на лицо на 30 минут, затем смойте маску.

Ещё та проблема

Когда угри как у подростка

Что делать, если вы давно не школьница, а угревая сыпь не дает жить комфортно?

Важно ухаживать за кожей правильно — это может сократить высыпания, уменьшить жирность.

* Одно из главных правил — меньше трогать лицо руками. Категорически нельзя самостоятельно выдавливать прыщи, угри и черные точки, ковырять и сдирать засохшую сукровицу. Все это может привести к заражению и дополнительным воспалениям на коже, а также к рубцам и шрамам.

* Регулярно и, главное, грамотно очищайте кожу не чаще двух раз в день, используя для этого не обычное мыло, а специальные гели или пенки для вашего типа кожи.

* Не стоит сильно тереть лицо — умываться лучше легкими круговыми движениями, не надавливая на кожу. Время от времени можно использовать для умывания специальную щеточку.

* Пилинг лица можно делать не чаще двух раз в неделю. При более частом использовании кожа станет еще жирнее, а поры более расширенными.

* Не верьте, что ультрафиолет помогает избавиться от раздражений на коже. Проблемную кожу нужно беречь от солнца еще тщательнее, чем нормальную. Загар может лишь на время замаскировать высыпания, а в перспективе кожа станет еще хуже.

А. К. Рубачева, косметолог

Выбираем пилки для ногтей

С помощью пилки запечатывается край ногтя, предотвращается его слоение. Это не дает попасть внутрь спорам грибков, что особенно важно для ногтей на ногах.

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ПИЛКИ

Самые надежные, долговечные, удобные в использовании. Их легко дезинфицировать — например, можно подержать над пламенем свечи, если под рукой нет никакого раствора. Лучше выбирать пилки с напылением, а не с насечками — они действительно, как напильник, могут разрушать края ногтей и способствовать их расслоению.

СТЕКЛЯННЫЕ

Долговечны, они меньше повреждают структуру ногтя, но достаточно хрупкие и легко ломаются при падении. Это также касается и керамических пилок. Самые популярные и дешевые сейчас — наждачные пилки на картонной основе. Можно купить целый набор с разной степенью жесткости. Правда, такие пилки недолговечны, напыление быстро стирается.

ЛАЗЕРНЫЕ

Такие пилочки появились совсем недавно, но уже стали популярными. Они не только могут изменить форму ногтей, но и удаляют кутикулу. Лазерные пилочки подходят для шлифовки ногтей.

НЕМНОГО О ФОРМЕ

Овальная форма пилки позволяет придавать ногтю округлую форму. Прямоугольной пилкой удобней выравнивать ноготь по горизонтали. Пилка в форме полумесяца идеальна для закругления углов.

И модно, и удобно

ХОТИТЕ ПОРАДОВАТЬ СЕБЯ ПОКУПКОЙ НОВОЙ ПАРЫ ОБУВИ? НА КАКИЕ МОДЕЛИ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ.

1 Белые ботильоны. Сегодня на белую обувь настоящий бум. Белые ботильоны вообще относятся к категории универсальных. Поскольку можно выбрать пару на любой вкус, образ и стиль. С чем носить белую обувь? Самый безупречный и простой комплект, что называется, и в пир, и в мир, — с обычной мужской белой рубашкой и джинсами любого кроя и цвета. Если вы любительница черного или цветного, пусть белая пара будет главным и единственным акцентом. Белая обувь отлично сочетается с летящими женственными нарядами нежных пастельных оттенков (платьями, юбками, сарафанами). Нежелательно, чтобы комплект был полностью белым. Но стать выше, стройнее, удлинить ноги с помощью белых джинсов и обуви в цвет не возбраняется.

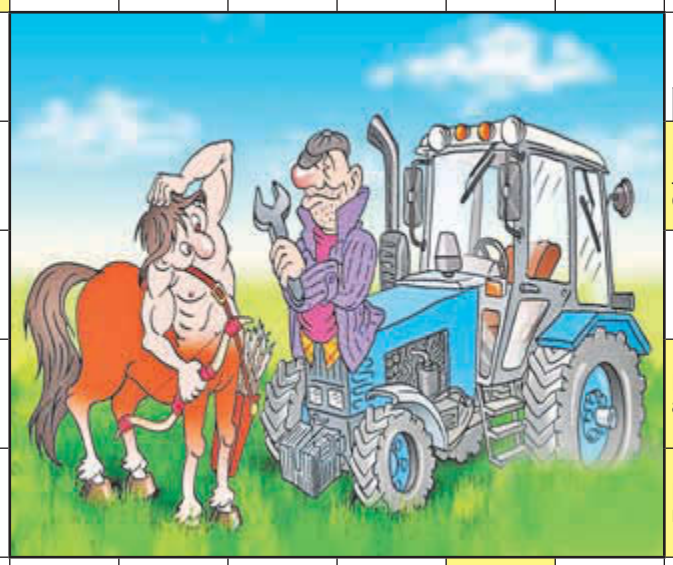
2 Мюли. Летом в лидерах будет обувь без задника, они же мюли. Комфортные и повседневные — на низком ходу. Для элегантных женственных образов — на каблуке (устойчивый и невысокий, рюмочка, шпилька). Для вечерних торжественных выходов есть модели из атласа, бархата, замши с богатым декором (вышивка, бусины, стразы, камни). Высота каблука при этом не имеет значения. Если мюли прикрывают большую часть ступни — выбирайте брюки с открытой щиколоткой. Такой комплект выглядит современно, помимо этого визуально добавляет роста обладательнице. Для эффектного офисного образа выбирайте пару со слегка заостренным закрытым носком. Так спереди покажется, будто вы обули классические лодочки.

3 Сапоги-казаки. Кожаные и замшевые женские казаки — одна из самых популярных моделей. Красные станут ярким акцентом вашего образа и идеально впишутся в весну. Ультрамодные сейчас — под шкуру леопарда, зебры или змеи. Никто не отменял и черные, коричневые, бежевые. Обратите внимание на широкое голенище. Они выглядят так, будто слегка велики в районе икры. Ножки в таких сапожках кажутся изящнее и стройнее. Сочетаются казаки с пальто и плащами прямого кроя в мужском стиле, джинсами, рубашками в клетку. А также платьями-халатами в мелкий цветочный рисунок.

4 Кроссовки на толстой подошве. Или, как их еще называют, «папины кроссовки». Ножка в них выглядит очень изящно. Плюс они подчеркивают хрупкость и беззащитность женского образа. Платья и юбки из денима с папиными кроссовками сочетаются «на ура». Не прогадаете, если решите носить их с джинсами прямого кроя или укороченными. Верх выбирайте объемный, чтобы уравновесить образ. Такие кроссовки можно носить даже в офис. Достаточно правильно выбрать фасон брюк. Они могут быть расклешенными, с подворотами, строгие со стрелками.

А. Н. Березуцкая, стилист

Поддает жару в котельной
Танец «подкованного» артиста
Бесправный слуга
Спорт в бассейне
Инструмент Паганини
Хлыст для верховой езды
Глубокий след от колес
Полный восторг на сленге
Угол как координата
Героический большевик
Главный тенор в группе
Голосистый спектакль
Инкогнито в уравнении
Суэцкая перемычка
Мальчишка (разг.)
Японские мультики
Проблема на трассе
Задача выставки
Шалаш апачей
Сезон подсчета цыплят
Жена Осириса
Красная утка
Заделка семян в почву
Поверхность пня
«Польза» от советов Остера
Звезда в мире науки
Разменная монета таджика
Добыча пчелы
Пел с Настей Каменских
Николай, знаток Тибета
Курорт в Эстонии
Сливовый соус с Кавказа
Любимый змей Маугли
Оружие фехтовальщика
Рождественский обряд
Актриса… Жеймо
Один из римских холмов
Река-немка
Парад моделей
Красна пассия добра молодца
Вездесущий цирюльник
Языкознание иначе
Поделочная смола
Приток Куры
Растение для пульке
Цветок на 1 сентября
Сатирик Аркадий…
Шапка аксакала
Воспитание розгами
Вращающийся палиндром
Мысль вслух
Бродячий поэт
Часть патрона
Суровый холст
Аттракцион «найди выход»
Ученый в обсерватории
Клевета мужского рода
Двери в рай
Титул Несмеяны
Организованный драп
Поднял руку на власть
Любая сторона шеренги
Дружные грибы
Горы, где живут маралы
Главный город Техаса
Тоска, печаль и скука
Лапти из пеньки
Страна персидских ковров
Пышная прическа негра
Враг плановой экономики
Информационная шумиха
Водная артерия Египта
Пастор Шлаг в титрах
Лекарство при малярии
Сорт винограда пино…
Турецкий хамам
Патриарх-«раскольник»
Квасцовый камень
Скользкий стадион
Бродил по аду с Вергилием
Придумал Винни-Пуха
Туманная пелена



Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

«Лечим» обувь от грибка

Для этой цели лучше всего подойдут медицинские препараты.

1 **«Мирамистин» (1%).** Обработайте внутреннюю поверхность обуви, а затем высушите ее на солнце. Этот препарат подходит не только для дезинфекции обуви, он еще и борется с патогенными бактериями.

2 **Перекись водорода (3%).** Устраняет бактерии, грибок, эффективна против неприятного запаха. Смоченным в растворе ватным диском протрите обувь внутри и снаружи.

3 **«Дезавид».** Выпускается в жидком виде и в виде спрея. Через час после дезинфекции спреем обувь можно надевать. Если средство жидкое, то надо нанести его с помощью тампона и подождать, пока обувь полностью высохнет.

4 **Хлоргексидин (1%).** Влажным ватным тампоном протрите внутреннюю сторону обуви, затем поместите пару в плотный полиэтиленовый пакет, чтобы влага не испарилась. Через 4 часа достаньте обувь и высушите при комнатной температуре.

5 **«Асептика».** Это дезинфицирующие влажные салфетки. Несмотря на то что это достаточно сильное средство, для кожи человека оно безопасно.

6 **«Формидрон».** Борется не только с грибком, но и уменьшает неприятный запах. Подходит для любых материалов. После обработки запакуйте обувь в пакет и оставьте на 24 часа в теплом месте. Так как этот раствор токсичен, во время обработки используйте маску и перчатки.

■ ЕСЛИ БЫ ПОВЫСИЛОСЬ ИСКУССТВО ВЕСТИ БЕСЕДУ, ПОНИЗИЛАСЬ БЫ РОЖДАЕМОСТЬ.

■ НИЧТО ТАК НЕ РАЗДРАЖАЕТ ЧЕЛОВЕКА, КАК ПРЕДЛОЖЕНИЕ УСПОКОИТЬСЯ.

■ НА ДИВАНЕ ГРАВИТАЦИЯ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВЫШЕ, ЧЕМ НА ВСЕЙ ОСТАЛЬНОЙ ЗЕМНОЙ ПОВЕРХНОСТИ.

Весенняя уборка: готовим дом к лету

Сейчас, когда весна полностью вступила в свои права, самое время стряхнуть пыль, привести дом в полный порядок, впустить в него свежий ветер.

МОЕМ ОКНА И ЛЮСТРЫ

Сначала помойте рамы с использованием мыльного раствора. После переходите к стеклам, помойте их специальным средством, смойте его водой и вытрите насухо. Можно развести уксус с водой (1:1) и протереть стекла с помощью салфетки из микрофибры. После качественного мытья стекол в рамах попросту не видно, пусть это будет для вас критерием чистоты. Если грязь забилась в мелкие поры пластикового подоконника, воспользуйтесь меламиновой губкой. Смочите ее водой и протрите поверхность. Помойте все осветительные приборы в квартире. Если получится снять люстры и лампы с потолка, это упростит задачу. Если нет, придется орудовать тряпкой и моющими средствами на стремянке или табуретке. Отлично справится с загрязнениями мыльный раствор, в который можно добавить немного средства для мытья окон или стекол. Стеклянные элементы светильников после мытья вытирайте насухо. Если используете абажуры из ткани, ее нужно постирать.

Чтобы воздух в доме всегда был чистым, посадите в обычный цветочный горшок лавровый лист. Это еще и от моли, мух и тараканов избавит.

СТИРАЕМ ШТОРЫ

Простые шторы из натуральных материалов можно стирать в машинке. Шторы с металлическими люверсами лучше стирать в специальном мешке при 30°С на щадящем режиме. Порошок замените шампунем. По окончании стирки сразу же доставайте изделие, иначе поверхность люверсов может потемнеть. Нитяные шторы перед стиркой разделите на пряди и заплетите в косы. Затем поместите их в мешок для стирки. Режим должен быть щадящий. Влажные занавески повесьте на карниз и дайте им высохнуть самостоятельно. Они расправятся под тяжестью своего веса.

Кроме штор, весна — самое время заняться чисткой ковров, стиркой небольших ковриков, чехлов и пледов, наволочек на диванных подушках.

УХАЖИВАЕМ ЗА ЦВЕТАМИ

Необходимо как минимум протереть листья от пыли и поставить горшки поближе к окну. Как только на улице установится достаточно высокая температура, можно выносить горшки с цветами на балкон. Лучше еще и пересадить растения в новый грунт.

ПОЗАБОТИМСЯ О ТЕПЛЫХ ВЕЩАХ

Обувь помойте, высушите, заполните бумагой или газетами для сохранения формы, обработайте специальными составами. Положите в коробки или уберите в отведенные зоны для хранения. Прежде чем убирать верхнюю одежду в шкафы, также постирайте ее. В шкафы положите средства от моли.

Убираем по фен-шуй

■ Старайтесь никогда не начинать уборку в плохом настроении.

■ Положительная энергия живет в домах, в которых нет мусора и старых вещей.

■ Когда закончите уборку, обязательно купите или посадите живой цветок и поставьте его на самое видное место. Это поможет положительной энергии укрепиться в стенах вашего дома.

От читателей — *На все случаи жизни*

Важные мелочи

Не спешите выбрасывать дырявые вёдра

У оцинкованных ведер частенько отваливается дно. Я такие ведра не выбрасываю. По нижнему краю ведра на определенном расстоянии друг от друга гвоздем пробиваю дырки. Через эти дырки пропускаю алюминиевую проволоку. Она переплетается, и получается сетчатое дно. Такими ведрами удобно пользоваться, когда копаешь картошку.

Д. Р. Опалина, Ростовская обл.

С пятнами на полотенцах справится масло

Отстирать жир с ткани — непростая задача. Мне помогает в этом деле растительное масло. Беру 2/3 стакана стирального порошка, 2 ст. ложки отбеливателя и 3 ст. ложки масла. Полотенца складываю в ведро, засыпаю все компоненты, заливаю горячей водой, закрываю крышкой и оставляю на ночь. Утром остается только прополоскать. Отмываются даже сильные загрязнения и жирные пятна.

Тамара Николаевна, Нижегородская обл.

Поставила варить овощи и не заметила, как уснула...

Недавно решила я салатик сделать, поставила варить морковь и свеклу. А сама прилегла ненадолго и не заметила, как уснула. В общем, проснулась от запаха дыма. Моя любимая кастрюля превратилась в уголек. Первым делом залила ее водой и насыпала туда соли — ложки три. Накрыла крышкой и оставила на целый день и ночь. На следующий день слила воду и жесткой губкой помыла все, что могло отмыться. Не соблила. После оставила кастрюлю сушиться на батарее. Через несколько часов гарь сама отскочила. После того, как почистила кастрюлю с моющим средством, она стала почти как новая. Такому способу меня сама жизнь научила. Давно, когда так же пригорела кастрюля, я начала ее скоблить, как мама с бабушкой всегда делали. А у кастрюли эмаль отлетала вместе с гарью. Решив, что уже не буду этой кастрюлей пользоваться, вынесла ее во двор и оставила на солнце. А через время заметила, что все пригоревшее просто отскочило от эмали. Вот такое открытие!

Лидия, Краснодарский край

У нас несколько котов, и кто-нибудь да принесёт клеща

Мы живем в деревне, клещей вокруг достаточно. У нас несколько котов, и кто-нибудь да принесет на себе паразита. Подручными средствами сложно его вытащить. Раньше мы делали это с помощью нитки — очень неудобно, особенно животным. Я держала кота, а муж пытался накинуть петлю на клеща. И вот как-то супруг принес приспособление для удаления клещей. Сначала меня эти два крючочка не впечатлили. Но практика показала, что вещь эта очень удобная и простая в применении. Легко справиться одному. Теперь каждую кошку, которая пришла с улицы, я тщательно проверяю. Если нахожу клеща, выкручиваю при помощи этого приспособления против часовой стрелки. Оно удаляет насекомое полностью, не отрывая хоботок. Потом клеща заворачиваю в бумажку и сжигаю.

Ольга, Воронежская обл.

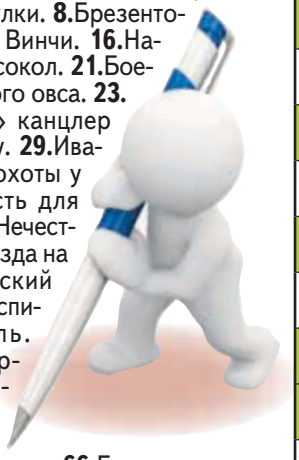
Пригодится

■ ТУГО ЗАКРУЧЕННЫЕ БОЛТЫ И ГАЙКИ ЛЕГКО РАСКРУТИТЬ С ПОМОЩЬЮ ШАМПУНЯ. КАПНИТЕ ЕГО НА РЕЗЬБУ, А ЧЕРЕЗ ПАРУ МИНУТ ВЫКРУЧИВАЙТЕ БЕЗ ТРУДА.

■ ХОРОШАЯ ПРОФИЛАКТИКА ОТ ПЛЕСЕНИ В ВАННОЙ: ОДИН РАЗ В МЕСЯЦ В 5 Л ВОДЫ РАСТВОРИТЕ 1 ТАБЛЕТКУ ФУРАЦИЛИНА И ПОМОЙТЕ КАФЕЛЬ.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.**Фарфоровый столовый набор. **5.**Предисловие к роману. **9.**Рыбный деликатес. **10.**Китаец или кореец. **11.**Горный можжевельник. **12.**Обман в покере. **14.**Здание для богослужений. **15.**Кусок ткани на костюм. **17.**Хозяин грязных конюшен. **18.**Преобладание, власть. **20.**Временное пользование вещью. **23.**«Милая моя, солнышко лесное» (автор). **25.**Мастерица по стирке. **26.**Имя короля рок-н-ролла. **27.**Дом для белки. **30.**Сосед чеха. **31.**Полуостров на юге Азии. **34.**Соперница Снегурочки у Островского. **35.**Певица... Нежданова. **38.**Небольшой холм. **41.**Ремни для управления лошадью. **42.**Приятель Анидаг и Нушрока. **43.**Любитель насмехаться. **44.**Стрижка до плеч. **46.**Сольная партия в опере. **50.**Брус, держащий потолок. **51.**Японский автомобиль. **53.**Забава с беготней с завязыванием глаз. **54.**Веревка на бандероли. **55.**Арбузный мед. **57.**Зимняя детская повозка. **59.**Вытянутая возвышенность. **61.**Рокот из спальни. **62.**Большая плотная куча соломы. **63.**Сосуд для скота. **64.**Вестибюль в избе. **65.**Туман из копоти. **67.**Чувство меры, деликатность. **69.**Город на Ангаре. **70.**Огромная кость. **72.**Изгородь из жердей. **74.**Гриб с «колючим» названием. **76.**Сапоги из тонкого войлока. **78.**Доставка пассажира. **80.**Исландская копейка. **81.**Поделочный камень. **83.**Горы в Южной Сибири. **84.**Речь во все горло. **86.**Римский император. **87.**Капуста с мясистыми побегами. **89.**Пища кита. **92.**Купеческая фуражка. **93.**Стерилизация в операционной. **97.**Кулинарная инструкция. **98.**Компания собак. **99.**Демон в свите Диониса. **100.**Заматеревший бюрократ. **101.**Лещина по-другому. **104.**Аквариумная рыбка. **107.**Счеты в век калькуляторов. **109.**Духовой инструмент. **110.**Лентяй с волшебной щукой. **111.**Группа Николая Расторгуева. **112.**Месяц котов-донжуанов. **114.**Река, сгубившая Чапаева. **115.**Приглашенный на праздник. **116.**Пресноводная рыба. **117.**Актриса Марлен... **118.**Мастер розыгрышей.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Спецрейс самолета. **2.**История про Золушку. **3.**Переключатель скоростей. **4.**Объект внимания дантиста. **5.**Прикроватный табурет. **6.**Медленный музыкальный темп. **7.**Верхние теплые чулки. **8.**Брезентовый цирк. **13.**Ди Каприо, тезка да Винчи. **16.**Настройка станка. **19.**Стремительный сокол. **21.**Боевая защита. **22.**Мука из поджаренного овса. **23.** Сырье для нитей. **24.**«Железный» канцлер Германии. **28.**Шлепок весла о воду. **29.**Иванов, Петров, Сидоров. **32.**Богиня охоты у римлян. **33.**Подходящая внешность для роли. **36.**Геодезический прибор. **37.**Нечестная выгода. **39.**Пюре к котлете. **40.**Езда на новой легковушке. **45.**Американский фантаст. **47.**Ящерица с гребнем на спине. **48.**Александр-завоеватель. **49.**Музей редкостей. **50.**Мистер-комик. **52.**«Имеющий ... да услышит». **56.**Легендарный король. **58.**Французский океанолог. **60.**Широкий длинный овраг. **61.**Песня сезона. **66.**Бог сновидений. **68.**Воплощение Вишну. **69.**Стручковое растение. **71.**Основа катка. **73.**Полгода в институте. **75.**Имя актера Блума. **77.**Питомец педагога. **79.**Защитная преграда на пути ветра. **80.**Литературная людоедка. **82.**Покров ночи. **84.**Печатная форма с рисунком. **85.**Лекарство в пипетке. **87.**Мужской певческий голос. **88.**Берестяное лукошко. **90.**Спортивная игра на льду. **91.**Марина из театра «Современник». **94.**Она же забастовка. **95.**Девочка с красным галстуком. **96.**Игра в одно... **102.**Спец по летающим тарелкам. **103.**Оскар с романом «Портрет Дориана Грея». **105.**Завязка-напоминание. **106.**Смесь цветов. **107.**Настоятель католического монастыря. **108.**Сивый обманщик. **112.**Сфагнум как растение. **113.**Музыкальное приветствие.



Такая история

Яйца Лукич с тех пор не ест...

Однажды мой деревенский родственник, пенсионер Иван Лукич К., почувствовал недомогание в причинном месте. Супруга Лидия отправила мужа в районную больницу, где главврачом был ее племянник, а старшей медсестрой — его жена. Так что пенсионер попал в надежные руки.

Его обследовали, поставили диагноз аденома простаты и назначили операцию. За день до нее супруга Лидия пришла навестить мужа и принесла ему свежих яиц. Старшую медсестру Лидия, пользуясь правом родственницы, попросила убрать яйца в холодильник, чтобы назавтра муж мог ими полакомиться. Медсестра поморщилась:

— Да они же грязные все, в пометe!

— Зато домашние! — парировала Лидия.

Яйца перекочевали в холодильник, стоявший в комнате медсестер. На следующий день пенсионера тщательно подготовили к операции — симпатичная санитарка Оксана хорошенько помыла и выбрила его мужские причиндалы, так что, по выражению Лукича, «яйца заблестели как новенькие». Вдруг по отделению распространилась новость: в больницу нагрянула комиссия из здравоохранения! Старшая медсестра тут же вспомнила про грязные яйца. Выкинуть неудобно — Лидия обидится. Вот незадача... Тут она наткнулась на санитарку, крикнула ей на бегу:

— Оксана, надо срочно вымыть яйца Ивана Лукича! — и умчалась встречать нежданных гостей.

Оксана удивилась, но пошла и еще раз вымыла Ивану Лукичу названную часть тела. Он тоже удивился, однако возражать не стал. Через 15 минут комиссия была на подходе к отделению. Старшая медсестра забежала вперед, чтобы еще раз все проверить. Заглянула в холодильник и ахнула:

— Оксана! Ты что ж, разтак тебя и разэдак, яйца Лукича не вымыла! Комиссия уже на подходе!

— Да как не вымыла-то?! Натерла аж до блеска! — заверещала Оксана. Но тут появилась комиссия, и санитарка бросилась в палату. Увидев Оксану, Иван Лукич молча стянул трусы... В это время тетки из комиссии с укоризной пялились в открытый холодильник, где на самом видном месте лежали яйца, заляпанные пометом... Тут дверь открылась, и в кабинет заглянул Лукич:

— Тамара, — обратился он к старшей медсестре. — Ты бы распорядилась, чтоб мне яйца больше не мыли, а то они опухли уже от вашей санитарии!

Хорошо, что тетки в комиссии попались с юмором — оценили ситуацию и признали работу райбольницы в целом удовлетворительной. Лукича успешно прооперировали, правда, яйца в пищу он с тех пор не употребляет.

А. Царьков, Самарская обл.

Просто весна...

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 30

По горизонтали: 2.Сервиз. 5.Пролог. 9.Балык. 10.Азиат. 11.Арча. 12.Блеф. 14.Храм. 15.Отрез. 17.Авгий. 18.Господство. 20.Прокат. 23.Визбор. 25.Прачка. 26.Элвис. 27.Дупло. 30.Словак. 31.Индостан. 34.Купава. 35.Антонина. 38.Пригорок. 41.Вожжи. 42.Абаж. 43.Ерник. 44.Каре. 46.Ария. 50.Балка. 51.«Субару». 53.Жмурки. 54.Шпагат. 55.Нардек. 57.Санки. 59.Увал. 61.Храп. 62.Омет. 63.Поилка. 64.Сени. 65.Смог. 67.Такт. 69.Братск. 70.Мосол. 72.Прясло. 74.Ежовик. 76.Бурки. 78.Приезд. 80.Эйре. 81.Агат. 83.Саяны. 84.Крик. 86.Юлиан. 87.Брокколи. 89.Планктон. 92.Картуз. 93.Асептика. 97.Рецепт. 98.Свора. 99.Сатир. 100.Чинуша. 101.Фундук. 104.Гурами. 107.Анахронизм. 109.Гобой. 110.Емеля. 111.«Любэ». 112.Март. 114.Урал. 115.Гость. 116.Окунь. 117.Дитрих. 118.Шутник.

По вертикали: 1.Чартер. 2.Сказка. 3.Рычаг. 4.Зуб. 5.Пуф. 6.Ларго. 7.Гамаши. 8.Шапито. 13.Леонардо. 16.Отладка. 19.Сапсан. 21.Оборона. 22.Толокно. 23.Волокно. 24.Бисмарк. 28.Всплеск. 29.Фамилия. 32.Диана. 33.Типаж. 36.Нивелир. 37.Нажива. 39.Гарнир. 40.Обкатка. 45.Азимов. 47.Игуана. 48.Македонский. 49.Кунсткамера. 50.Бин. 52.Уши. 56.Артур. 58.Кусто. 60.Лог. 61.Хит. 66.Морфей. 68.Кришна. 69.Боб. 71.Лед. 73.Семестр. 75.Орландо. 77.Ученик. 79.Заслон. 80.Эллочка. 82.Темнота. 84.Клише. 85.Капли. 87.Баритон. 88.Кузовок. 90.Керлинг. 91.Неелова. 94.Стачка. 95.Пионерка. 96.Касание. 102.Уфолог. 103.Уайльд. 105.Узелок. 106.Меланж. 107.Аббат. 108.Мерин. 112.Мох. 113.Туш.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 28

		С		Х	О	Л	О	П			С	К	Р	И	П	К	А
И		Т			Т			Л	А	З	О			К		А	
С	Т	Е	К		П	А	Ц	А	Н		Л		О	С	Е	Н	Ь
Т		П	О	К	А	З		В	И	К	И	А	П			А	
О			Л		Д	И	Р	А	М		С	В	Е	Т	И	Л	О
П	О	С	Е	В		М		Н	Е	К	Т	А	Р		С		Г
Н		П	Я	Р	Н	У		И		А		Р	А	П	И	Р	А
И		И		Е		Т	К	Е	М	А	Л	И		О	Д	Е	Р
К	О	Л	Я	Д	А							Я	Н	Т	А	Р	Ь
				Н		В							А		И		
Д	Е	Ф	И	Л	Е							П	А	П	А	Х	А
Ё		И	Н	И	Н								Р		Г		С
В	А	Г	А	Н	Т								А	П	А	Р	Т
И		А		Г	И	Л	Ь	З	А		Н	А	Г	О	В	О	Р
Ц	А	Р	Е	В	Н	А			С		О		В	Р	А	Т	А
А		О		И		Б	У	Н	Т	О	В	Щ	И	К		О	
	А		О	С	Т	И	Н		Р		И			А	Ф	Р	О
П	Л	Я	Т	Т		Р	Ы	Н	О	Ч	Н	И	К		Л		П
	Т		Х	И	Н	И	Н		Н	У	А	Р		Б	А	Н	Я
К	А	Т	О	К		Н	И	К	О	Н		А	Л	У	Н	И	Т
	И		Д	А	Н	Т	Е		М	И	Л	Н		М	Г	Л	А

Гороскоп с 8 по 21 мая

Сорока принесёт на хвосте хорошие новости

ОВЕН Наконец-то вы дождались на своей улице праздника! Что вам со всем этим делать? Радоваться жизни и радовать других. Наслаждайтесь, властвуйте, празднуйте — этот период ваш! Ярко светит солнце — это повод пройтись по знакомой улице, удивиться ее новизне, увидеть купающихся в луже воробьев, влюбленные пары, гуляющих детей. Да много чего!

ТЕЛЕЦ Прекрасное время, когда ничто и никто не помешает вам добиваться всего, чего душа просит. Вокруг буйство зелени, от которой легче дышится, а мысли в голове — радостные и позитивные. Вам будет некогда переживать о здоровье, потому что у вас с ним будет все замечательно.

БЛИЗНЕЦЫ Жизнь похожа на шоссе: одни тормозят, другие гонят. Вас впереди ждут волнующие события, будьте готовы к переменам. Утром не отпускает вялость? Идите в душ! Он должен быть горячим — теплый окончательно вгонит в сон. Если есть время, вымойте голову — горячая вода и массаж в считанные минуты вернут к жизни. А закрепит результат горячий чай с ложечкой сахара.

РАК Вам не грозит скука. Наоборот, события будут разворачиваться стремительно и заряжать энергией. А чтобы не сойти с дистанции, наполните организм витаминами. Весной их всегда не хватает. Подержите 1 минуту в кипятке молодые листочки крапивы, затем мелко порубите их, смешайте с морковью, чесноком и молотыми грецкими орехами. Добавьте ложку растительного масла — витаминный салат готов!

ЛЕВ Из маленьких радостей складывается большое счастье. А его всегда хочется чуть больше...

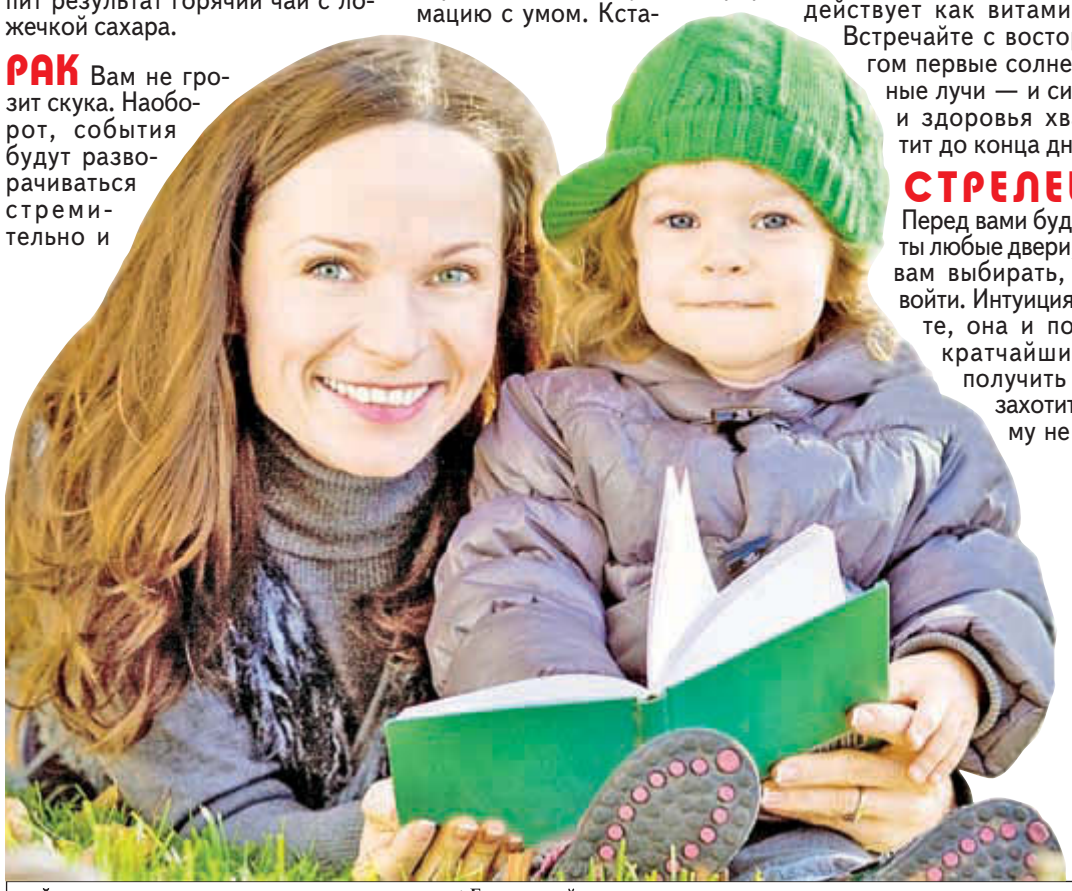
МОЛОДАЯ КРАПИВА — ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ УСМИРЕНИЯ АРТРИТОВ, АРТРОЗОВ И ПОДАГРЫ. ТРАВКУ ПОЛЕЗНО НЕ ТОЛЬКО ЕСТЬ, НО И ДЕЛАТЬ ИЗ НЕЕ КОМПРЕССЫ.

Поэтому позволяйте себе полежать с книжкой на диване, посмотреть хороший фильм, послушать музыку, поболтать с соседкой, поиграть с детьми. Сейчас вам очень нужна передышка, чтобы отдохнуть от трудов праведных. И не мучайте себя диетами.

ДЕВА Сорока принесет на хвосте хорошие известия. Сделайте так, чтобы милая птичка не зря старалась: используйте информацию с умом. Кстати, пора доставать солнцезащитные очки. Надевайте их каждый раз, когда выходите на улицу. Тем более, если работаете на садовом участке. Глаза не любят яркого солнца, могут появиться проблемы со зрением.

ВЕСЫ Меньше общайтесь с людьми, которые застряли в прошлом, в воспоминаниях. Вокруг столько удивительного и интересного! Ну зачем вам серость бытия, скука, от которой даже зубы начинают ныть?! Так и до депрессии недалеко. А нужна она вам весной, когда все цветет и пахнет?! Можно, конечно, заранее купить аптечную настойку родиолы розовой и принимать ее по 20-25 капель в рюмке воды 2 раза в день (утром и днем) за 20 минут до еды. А лучше обойтись без нее.

СКОРПИОН Хотите теплых отношений? Не кипятитесь! Общение с близкими требует терпения. Вам может показаться, что они специально выводят вас из равновесия. Постарайтесь справиться с эмоциями. Ведь здоровье напрямую зависит от погоды в доме. Лучший доктор для вас — солнце. Оно действует как витамин. Встречайте с восторгом первые солнечные лучи — и сил, и здоровья хватит до конца дня.



СТРЕЛЕЦ Перед вами будут открыты любые двери, и только вам выбирать, в какую войти. Интуиция на высоте, она и поможет в кратчайшие сроки получить то, чего захотите. Поэтому не упустите шанс поймать двух зайцев сразу. А чтобы печень всегда была в порядке, ежедневно жуйте по одному листочку подорожника.

КОЗЕРОГ Для всех нельзя быть пушистым — растащат на воротники. Держитесь подальше от людей, которые только берут, ничего не давая взамен. Лучше займитесь здоровьем. За последние месяцы вы наели лишние килограммы. Старайтесь почаще есть любые запеченные овощи (кроме картошки). И приучите себя каждый день по 30 минут гулять быстрым шагом. Но раз в неделю устраивайте праздник живота. Иногда можно.

У ВАС СЛАБЫЕ ДЕСНЫ И ЗУБЫ УЖЕ ШАТАЮТСЯ? НУЖНО КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЖЕВАТЬ ХОТЯ БЫ ПО ОДНОЙ ДОЛЬКЕ ЧЕСНОКА.

ВОДОЛЕЙ Не бойтесь перемен в своей жизни. Вы и так уже засиделись в четырех стенах. Надо просто решиться — и прыгнуть! Тогда окажетесь в нужное время в нужном месте. А чтобы звездная помощь всегда приходила вовремя, поставьте свечу и зажигайте ее каждый раз, когда над вами сгущаются тучи. Этот огонь очистит дом от дурной энергетики.

РЫБЫ Будете крутиться, как белка в колесе. Надо перебрать гардероб, выбросить хлам, скопившийся в доме, вымыть окна. В общем, список дел огромный. Но самое главное — наведите порядок в душе. Ведь ваша жизнь — суета сует: то кошки на душе скребут, то мурашки по телу бегают, то тараканы шороху наводят...

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
подписной индекс П3412

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ

Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
подписной индекс 53995

В следующем номере читайте:

✓ **Не упусти время**
ПОСЛЕ ТРАВМЫ — ИНСУЛЬТ.

✓ **Есть такая болезнь**
ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ.

✓ **Что делать, если...**
БОЛИТ ЖЕЛУДОК ПО НОЧАМ.

✓ **Авторитеты дают советы**
БОЛЬ «СТРЕЛЯЕТ» ОТ КРЕСТЦА. КАК ЕЁ УСМИРИТЬ.

✓ **Порок сердца или особенность организма?**
У РЕБЁНКА ОТКРЫТОЕ ОВАЛЬНОЕ ОКНО...

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **128731** экз. Заказ **685**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 01.05.2019 г.
Дата выхода в свет 01.05.2019 г. Подписано в печать 24.04.2019 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 147 731 экз. Объем 8 п. л.
16+